

元氣モリモリ

大阪市立 小学校

災害への備えはできていますか？大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる。
- ・買い置きスペースを少し増やすだけで済む。



備蓄食品は、「非常食」と「日常食品」の2種類があります。「非常食」は、災害時の備えとして用意し、主に災害時に使用するものです。「日常食品」は、日常から使用し、かつ、災害時にも使用するものです。災害時への備えとして「非常食」だけでなく、「日常食品」を普段からローリングストックして、「非常食」と「日常食品」をバランスよく備えるようにしましょう。

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

- ① 家庭にある食品をチェックする。
▼
- ② 栄養バランスを考え、家庭の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
▼
- ③ 足りないものを買ひ足す。
▼
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買ひ足す。

エネルギー源となる炭水化物は大切ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。

ツナ、サバなど魚介の缶詰や、焼き鳥、コーンビーフ
など肉類の缶詰があります。缶詰は長期保存でき、
手軽にたんぱく質を摂ることができます。

大きな災害時にはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が摂れず、体調不良を起こしやすくなります。

じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃなどの日持ちする
野菜や、乾物、野菜ジュース、ドライフルーツなども
あるといいでしょう。

副菜



無洗米、パックご飯、乾麺、
即席めん、乾パンなど



肉・魚などの缶詰
レトルト食品（丼やカレーなど）
充填豆腐など



日持ちのする野菜、乾物
野菜ジュース、野菜の缶詰、
インスタント味噌汁など



果物類



牛乳・乳製品



菓子・嗜好品