そなえよう

防災のための

二次的健康被害 高血圧 糖尿病 便秘 肌荒れ を防ぐための

ストック食品リスト

災害や震災による避難生活では、食生活は避難物資が中心となります。過去の例では、１ヶ月以上おにぎりやカップ麺、菓子パンなどが続いたことにより糖尿病リスクが高まってしまったり、保存が利くよう塩分を多めに使ったおにぎりを食べ続け、高血圧になってしまったことが報告されています。また、野菜や果物の不足によってビタミン / ミネラル / 食物繊維が不足し、便秘や肌荒れに悩まされるケースも多く、二次的健康被害を備蓄によって防ぐことが大切です。

主食

エネルギーになるもの

アルファ米 / パックごはん / インスタント麺 / 餅
カンパン / フレーク類

賞味期限

☆ / /
☆ / /
☆ / /
☆ / /

主菜 / レトルト

からだをつくるもの

サバ缶 / サンマ缶 / カニ缶 / 牡蠣缶 / 高野豆腐 /
焼き鳥缶 / 魚肉ソーセージ / カレー /

賞味期限

☆ / /
☆ / /
☆ / /
☆ / /

副菜 / 汁物

からだを整えるもの

インスタント味噌汁 / スープ / トマト缶 /
乾燥野菜 / 野菜の真空パック

賞味期限

☆ / /
☆ / /
☆ / /
☆ / /

乳幼児のいる家庭

液体ミルク / 粉ミルク / 離乳食 /
フォローアップミルク / 液体ミルク / おやつ

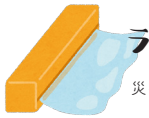
その他

食べるために必要なもの

１週間分を目安に備蓄しましょう

離乳食 / 幼児食 / アレルギー食 / 高齢者食など、特別な食事は災害時には支給不足になる可能性があるため、１週間分の備蓄が推奨されています。常備薬がある場合は、それも忘れずに備蓄しましょう。

あるとべんり

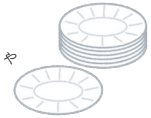


ラップ / ホイル

災害時には断水になる可能性もあるため、調理の際には洗わずに済むよう、ラップを使うと便利。

お皿

代用品として、牛乳パックやペットボトルがあります。



カトラリー

スプーンやフォーク、箸なども忘れずに。

果物

ビタミンチャージ

ドライフルーツ / プルーン / フルーツ缶

賞味期限

☆ / /
☆ / /

好きなもの

リラックスのため

賞味期限

☆ / /
☆ / /
☆ / /

※栄養がとれるおやつとして、大豆スナックや甘栗、海藻スナックもオススメです。

その他

栄養強化でトラブル予防

ナッツ / グラノーラ / アーモンドミルク / 豆乳 /
スキムミルク / サプリ / 乾燥わかめ / ココア

☆ / /
☆ / /

※便秘のときに穀類に豊富な不溶性食物繊維を多くとると悪化することがあります。

水

１日ひとり３ℓが目安

賞味期限

/ /

調味料 / 油

☆ / /
☆ / /
☆ / /
☆ / /

ビニール手袋

手を洗えないときの調理などに使えます。

ウェットティッシュ

水洗いできないときに食器を拭くなど、なにかと便利です。

鍋

ひとつで何役も。節水のためにホイルを敷くなどしましょう。

ポリ袋 / ビニール袋

ごはんを炊いたりパスタやうどんを茹でる / 生ゴミを束ねるなど、重宝します。

※ポリ袋は必ず食品用の「高密度ポリエチレン」を使いましょう。

新聞紙

災害時のトイレ / 布団 / 食器 / 焚き火 / 料理の保温などに大活躍

ピーラー / ハサミ

まな板は雑菌がつきやすいため、ピーラーやキッチンバサミが便利。

コンロ ガスボンベ

使用期限 / /

BABY & KIDS HEALTH PROJECT
すこやかなギフトをちいさなあなたに

作：一般社団法人 Luvtelli(ラブテリ)
家族の健康 / 栄養管理に役立つツールを
無料ダウンロードできます。
無料メルマガは LINE で配信中
→ @luvtelli で検索

copyright © 一般社団法人 Luvtelli (ラブテリ) 2018.