

いざという時のために！

要配慮者のための

災害時に備えた家庭備蓄のすすめ



9月1日は「防災の日」です。日本は地震だけでなく台風、豪雨などの自然災害が発生しやすい国です。様々な災害に備え、日頃から食品備蓄をしておくことは大切です。災害が起こった際に、特別な配慮を必要となるのが乳幼児、高齢者、食べる機能（噛む事、飲み込む事）が弱くなった方、慢性疾患や食物アレルギーの方などの「要配慮者」の方々です。今回は、そんな要配慮者の方々の食品備蓄のポイントについて紹介します。

家庭備蓄の例

災害時には物流機能の停滞などにより、食品が手に入りにくくなることが想定されます。普段から少なくとも**2週間分**を備蓄することが推奨されています。要配慮者でなくても、以下の食品備蓄はしておきましょう。



水

水分補給、調理・衛生の確保



飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要。調理等に使用する分も考慮すると3リットル程あると安心。

【目安】

1人当たり1週間分⇒21リットル程度。

カセットコンロ

調理環境、温かい食事の確保



食品を温めたり、簡単な調理に必要。カセットボンベの準備も忘れずに。

【目安】

1人当たり1週間分⇒ボンベ6本分程度。

主食

エネルギーの確保



精米
レトルトご飯
乾麺、カップ麺
小麦粉、シリアル類 等

主菜・副菜

たんぱく質の確保
ビタミン、ミネラル、食物繊維の補充



缶詰・レトルト食品
フリーズドライ食品
乾物
日持ちする野菜 等

あると便利な備品(食品以外)

- ☐ 食品用ポリ袋
(耐熱温度130℃以上のもの、湯せん対応のもの)
- ☐ ラップ
- ☐ アルミホイル
- ☐ クッキングシート
- ☐ クッキングペーパー・キッチンペーパー

- ☐ キッチンばさみ
- ☐ 鍋、やかん
- ☐ お玉、トング
- ☐ 除菌スプレー(ペーパー)
- ☐ 紙皿、紙コップ
- ☐ 割りばし、使い捨てスプーン



要配慮者の備蓄の例

乳幼児

備蓄するもの

- 粉ミルク(スティック、キューブ)
- 液体ミルク
- 哺乳ビン
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 多めの飲料水
- ビン詰めやレトルトの離乳食
- 好物の食品、飲み物など



液体ミルクは水や熱源を使用せず、そのまま飲ませる事ができる。ビン詰めやレトルトの離乳食を普段から利用して食べ慣れたものを用意！

高齢者

備蓄するもの

- レトルトやアルファ米のおかゆ
- 缶詰・レトルト
- フリーズドライ食品
- インスタント味噌汁、即席スープ
- 食べ慣れた乾物
- 栄養補助食品
- 好物の食品や飲み物
- 入れ歯、入れ歯洗浄剤など

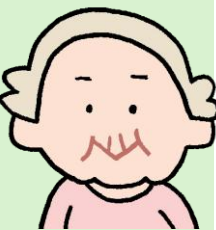


レトルト食品や缶詰に食べ慣れておくことがポイント。災害時に食欲が低下することもあるため、栄養補助食品を備蓄し栄養バランスの改善を図ることも大切！

食べる機能が弱くなった方

備蓄するもの

- やわらかいレトルトごはん(お粥)
- レトルト介護食品
- 缶詰・レトルト食品
- フリーズドライ食品
- とうもろ調整食品
- 好物の食品や飲み物など



農林水産省では、食べる機能が弱くなった方や栄養が不足しがちな方向けに、状態に合わせて適切な食品を迷わず選べるように「スマイルケア食」として3種類に分類。日頃から表示を確認し活用を。

慢性疾患のある方

備蓄するもの

- 疾患別の特殊食品など



日頃から自身で食事のコントロールできるスキルを身に着けることが大切。災害時にライフラインがストップした場合でも、医師が処方した食事療法を普段と同じように継続する工夫や備蓄を！

食物アレルギーのある方

備蓄するもの

- 食物アレルギー対応食品、飲料水
- 食物アレルギーを知らせる表示カード、ビブス
- アレルギー緊急薬
- 食物アレルギー緊急時対応マニュアル

※各食品の内容は購入時に原材料表示や食品メーカーのサイトで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合わせましょう。
※利用する方の原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品を選びましょう。

乳幼児

- アレルギー対応のミルク
- アレルギー対応の離乳食



災害直後は食物アレルギーがあることを表示カードやビブスを使って他者に知らせ、炊き出しや支援物資の内容から原因物質(アレルゲン)の有無の確認を！また、食物アレルギーのある子どもの場合、周囲が善意で食べ物を子どもへ与える場合もあるため、必ず保護者が内容を確認するようにする。食品が不足しがちな状況でもなるべく栄養に配慮し、主食、主菜、副菜などをバランスよくとるよう心がけよう。