

栄養ひとくちメモ2月 非常食の備えを始めよう

令和2年2月
福島県立南会津病院
栄養管理室

災害はいつ起こるかわからないため、日常生活の中での備えが大切です。改めて非常食について考えてみましょう。

①長期保存できる非常食を使った備蓄

3年や5年などの長期間保存がきく食品を備える
数年に一度買い替えを行うため管理が比較的簡単

○メリット

- ・管理が簡単にできる
- ・比較的コンパクトなものが多く場所を取らずにすむ



×デメリット

- ・長期保存食品は比較的高価格
- ・食べ慣れない商品もある

②ローリングストック法での備蓄

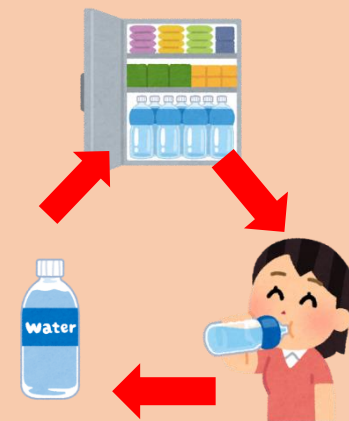
飲料水や缶詰、お菓子など普段よく使用している食材を
少し多めに購入して「使ったら買い足す」を繰り返す

○メリット

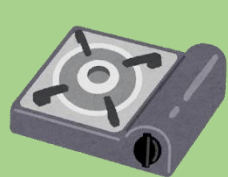
- ・賞味期限切れの心配が少ない
- ・食べ慣れたものを食べられる

×デメリット

- ・保管のために場所が必要
- ・その都度買い足す手間がある



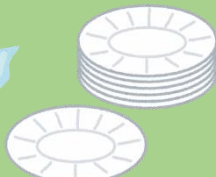
あると便利な備蓄品（食事編）



カセット
コンロ



ラップ、
アルミホイル



紙皿、
割りばし



ウェットテ
ィッシュ

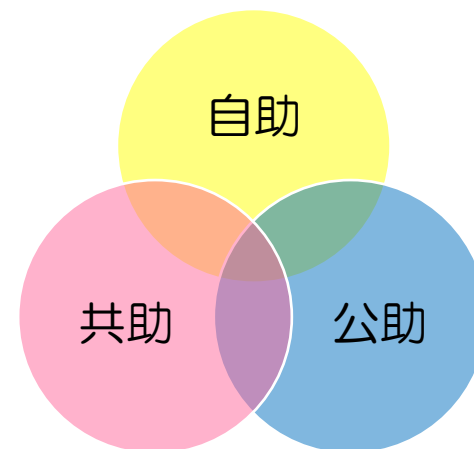


使い捨て
手袋

災害対応の三本柱

今回の内容は「自助」になります

- ・自助…個人の備え
- ・共助…周囲との助け合い
- ・公助…行政など公的な援助



自分の生活に合った方法で非常時へ備えましょう！