

災害発生直後のために

水道・電気・ガスなどのライフラインが全て使えないことも予想されます。調理したり温めたりせずに、そのまま食べられるものを用意しましょう。また、乳幼児や高齢者など家族の状況に合った食品の準備が必要です。

●災害発生直後は、調理なしでそのまま食べられるものを準備する 避難袋に入れる持ち出し用食品 1人あたり 1日分の例



数日後のために

ライフラインの復旧には時間がかかります。日頃から利用できる長期保存が可能な食品を買い置きしましょう。普段の食事で消費しながら追加していくローリングストックをおすすめします。

ローリングストック
日常食べている食品を少し多めに買い置きし、賞味期限が切れる前に食べ、使った分だけ買い足すこと。



●自分が食べたい(おいしい)と思うものを常備する 1人あたり 2日分の目安量



●家族の状況(乳幼児・高齢者・食物アレルギー・慢性疾患等)にあわせた食品も用意する

乳幼児がいる場合

母乳が出にくくなる場合もあります。粉ミルクや哺乳びん、乳首、使い捨ての紙コップ、スプーンも用意します。乳幼児は脱水症状になりやすいので、水(軟水)は多めに用意します。ベビーフードもびん、レトルト、フリーズドライなどいろいろな種類があると安心です。



高齢者がいる場合

硬いものが食べにくい、飲み込みにくい場合は、やわらかくて食べやすい食品(ゼリー飲料やポタージュスープ、濃厚流動食など)や食品に混ぜるだけで、トロミがつくトロミ剤も便利です。又、のどの渇きを感じにくいので脱水症状になりやすく、食欲も低下しがちなためこまめな水分補給が大切です。水やお茶、スポーツ飲料などの他、普段食べ慣れている食品を用意します。



食物アレルギーのある方がいる場合

自分にあったアレルギー対応食品を普段から余分に買っておくことで安心です。



慢性疾患のある方(食事療法をしている方)がいる場合

疾患に合わせてカロリーコントロールや塩分制限対応で保存のきく食品や、普段使っている食品を余分に買っておくようにします。



ペットがいる場合はペットフード



簡単な熱中症予防ドリンクの作り方

- ①水1ℓに対し砂糖40gと塩3gを混ぜる。
- ②好みで果汁を加えると飲みやすくなります。

