

まさかのために賢く備える：食に関する備え

「物」の備えは避難行動や避難生活に「心」の余裕をもたらします。



■非常持出品（避難時に持ち出すもの）

- ・クラッカー、アルファ米など火を使わずに食べられるもの
- ・チョコレート、クッキー、ようかんなど食べ慣れたもの
- ・飲料水（ペットボトル）
- ・紙食器、紙コップ、割り箸、ポリ袋、ラップ、ナイフ、ハサミ、缶切り、ウェットティッシュ、アルミホイル

■非常備蓄品（自宅や避難所での生活を支えるためのもの）

- ・レトルト食品、ドライフーズ、乾麺、切り餅、あめ、せんべい、栄養補助食品など
- ・缶詰（肉、魚、フルーツなど）、乾物、ホットケーキミックス、スープの素など
- ・常温保存できる野菜や乾燥野菜、無洗米、調味料 など
- ・飲料水（ペットボトル） … 1人1日3リットル×3日分が目安
- ・カセットコンロ又は携帯コンロ、予備のガスボンベや固形燃料、鍋、おたま

※ 定期的に賞味期限や有効期限等をチェックしましょう

※ 家族構成に合わせて、また、冬の寒さを想定した準備をしましょう

避難生活で気をつけたいこと

■多く見られる体調不良と栄養対策

○血圧上昇○便秘○下痢○貧血○風邪等感染症○低体温○脱水○誤嚥（えん）性肺炎

特に、次のような食事には注意が必要です

- ・調理済み食品の多い食事：塩分が多く、血圧が上昇しやすい
- ・炭水化物中心の食事：ビタミン・ミネラルが不足しやすい
- ・たんぱく質不足：筋肉量の低下や貧血のほか、血圧上昇にもつながる
- ・野菜不足：食物繊維の不足で便秘や血液の流れが悪くなりやすい
- ・水分不足：エコノミークラス症候群、便秘、血圧上昇のほか、様々な疾患の引き金となる
- ・固形物の多い食事（おにぎり等）：嚥下困難な高齢者では誤嚥性肺炎の原因となる

○血圧上昇の抑制には、カリウムの多い野菜や海藻類の摂取を

○便秘対策には、貯蔵野菜や缶詰、乾物等から食物繊維摂取を

○下痢対策には、水分、ビタミン、ミネラル補給し煮物など消化によい柔らかい食事を

○貧血には、肉・魚の缶詰、豆製品、乳製品でたんぱく質と鉄分の補給を

○風邪予防には、野菜ジュースや野菜でビタミン補給とおかゆやスープなど温かい食事を

○倦怠感の軽減には、肉・魚の缶詰、大豆やきなこ等豆製品によるビタミンB群補給を

○低体温予防には、糖分を含む温かい飲み物の摂取を（アルコールは体温を下げるので禁止）

○脱水予防には、飲料水のほか汁物や野菜料理などからも水分補給を

○嚥下（えんげ）の不自由な方には、流動食を提供して誤嚥（えん）性肺炎の予防を

■日ごろから配慮が必要な方

日ごろから食事の配慮が必要な高齢者、障がい者、乳幼児、妊産婦等の災害時要援護者、生活習慣病で治療中の方、食物アレルギーをお持ちの方は、災害時は、いつもの生活や食事ができないので、体調をくずしやすくなります。それぞれに合った備蓄を心がけましょう。たとえば、高齢者はのどの渇きを感じにくいため脱水になりやすく、ストレスにより食欲が低下しがちであり、低栄養にも注意が必要です。乳幼児は授乳や食事・おやつの回数はいつもどおりにした上で、脱水にも注意が必要です。妊産婦は栄養量の確保と十分な安静が必要で、栄養バランスや塩分にも注意が必要です。

水が不足しているときの調理の工夫

【調理】

- ・野菜をゆでるときは、同じ鍋でアクの少ない物から順にゆでる
- ・キッチンバサミで切ると、まな板が不要になる
- ・ポリ袋をボウル代わりに使い、食材の漬け込みや和え物などをする
- ・フライパンにクッキングシートを敷いて使うと、洗い物が減らせる
- ・無洗米を利用する

【盛りつけ】

- ・食器にラップやアルミホイルを敷いて使う
- ・紙で容器を作成する

【後片付け】

- ・まな板の除菌には、除菌スプレー、酢を活用
- ・ひどい汚れは、紙などで拭き取ってから洗う



【編集後記】多くの皆様にご応募いただき、感謝申し上げます。小学生を含む10代の方や男性からのご応募も多く、食を切り口にした防災対策への関心の高さを実感できました。「厳しい冬の北海道で災害が起きたときに、食の宝庫北海道だからこそできる防災対策を。」北の災害食レシピづくり懇談会では、そんなコンセプトで、議論を重ねてまいりました。地域色豊かな食材やアイデアあふれるメニューに感心しながら、皆さまの「熱い想い」を受け止め、レシピ集をまとめさせていただきました。この『北の災害食』の考え方が、皆さまの日ごろの備えに活用され、いざという時には避難所の自主運営に生かされることを願っています。

紙面の都合上掲載しきれなかったレシピは、ホームページに掲載しておりますので、是非ご覧ください。

■ほっかいどうの防災教育 <http://kyouiku.bousai-hokkaido.jp/wordpress/>

