

NEWS FROM LUNCH

令和4年9月号

渋谷区立松濤中学校



9月1日は防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日頃から、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする。
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める。
3. 足りないものを買い足す。
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す。

※日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



1人1日3ℓを目安に、3日以上



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理ができるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

主食（炭水化物を多く含むもの）	主菜（たんぱく質を多く含むもの）
・米 ・餅 ・即席めん ・乾めん ・パックご飯 ・シリアル	・レトルト食品 ・肉、魚、大豆の缶詰
副菜・その他	家族の状況に応じて用意するもの
・根菜類 ・漬け物 ・野菜の缶詰 ・ジュース ・乾物 ・調味料 ・ロングライフ牛乳 ・お菓子	・アレルギー対応食品 ・介護食品 ・離乳食 ・乳児用粉ミルク



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすこともできて、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。