

# 栄養だより

第163号  
2024年2月26日発行

東北医科薬科大学 若林病院  
栄養管理部

## 『災害時の備え』

今回のテーマは“備蓄”についてです。先月、能登半島で大きな地震もありましたのでこの機会に備蓄について見直しましょう。

非常食は何をどのくらい準備が必要？



**飲料水** → 1日1人あたり3L (※食品や食器を洗ったりする水は別に必要です)

**食料** → 1人あたり最低3日分 (できれば1週間分あるとより安心です)  
※調理や加熱が不要ですぐに食べられるもの

エネルギー源

米(α化米やパックご飯)、即席麺、乾パン、シリアルなど

たんぱく源

肉や魚の缶詰・レトルト食品、大豆の水煮缶、充填豆腐など

ビタミン  
ミネラル  
食物繊維

野菜ジュース、果物缶、ドライフルーツ、海藻類の乾物、日持ちする野菜(人参、じゃがいも、玉ねぎ)など



災害中は栄養も偏りやすく、体調不良や病気にかかる可能性があります。そのため、栄養バランスも意識して備蓄しておくといいです。

買い足す



ローリングストック

備える



食べる



災害時に備え、ローリングストック法という備蓄方法が推奨されています。  
参考文献：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」