



# 栄養だより



第185号  
2026年3月27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』

東日本大震災から15年 非常時に備えて出来ること



過去の経験から、大規模災害時は水道やガス・電気などのライフラインが停止、復旧までは1週間以上を要することが多くみられます。また、道路の寸断などで物流の機能が止まり、スーパーなどの食料品店で品物がすぐ手に入らないことも想定されます。

災害時の「もしも」に備えて準備をしておきましょう。

どのくらいの備蓄が必要？

**3日分～1週間分×人数分** の備蓄が望ましいとされています。

**水** (飲料水+調理用水)

一人当たり1日3リットル



水以外にも、普段から飲んでいるお茶や清涼飲料水もあると安心



**主食**

レトルトご飯、乾麺、パン、シリアルなど

エネルギーの確保

**主菜・副菜**

缶詰、レトルト食品、乾物、野菜ジュース、ドライフルーツ、日持ちする野菜類など



たんぱく質、  
ビタミン・ミネラルの確保

ほかにも

あると便利な備蓄品

- ・紙コップ、紙皿、割りばし、使い捨てスプーン
- ・キッチンバサミ、鍋、やかん、おたま、トング
- ・ラップ、食品用ポリ袋
- ・キッチンペーパー
- ・除菌スプレー、ウェットティッシュ

・カセットコンロ

調理のための熱源確保

手にかぶせて  
手袋代わりに

衛生確保も大切