

発災後の状況に合わせた “食のサバイバル術”

災害時の食事環境は、災害の規模や自宅の被害状況によって異なります。避難所に行く場合もあれば、自宅で避難する場合があります。状況に応じて食事も臨機応変に対応することが重要です。

災害後の混乱の中で、食糧の確保のために大事な体力を使わずに済ませるためにも、以下のポイントを押さえて「いつも」から準備しておきましょう。

1 非常用バッグに水や食品を入れておこう

避難が必要になった時のために、非常用バッグに水や食品を入れておきましょう。食品は持ち運びやすく、封を開けてすぐに食べられるものを選びましょう。またお家で被災するとは限りません。通勤・通学バッグや車にも備えがあると安心です。

食品例 乾パン、クラッカー、ドライフルーツ、栄養補助食品など



2 加熱不要ですぐに食べられる食品をお家にストックしておこう

在宅避難となった場合も、発災直後は家具の転倒や食器の破損、余震の影響などで混乱しているかもしれません。封を開けたらそのまま食べられる食品を備えておきましょう。



食品例 缶詰、レトルト食品、果物、魚肉ソーセージやハムなどの加工品

3 お家の中のストック食品を組み合わせ、1週間の食事を乗り切ろう

在宅避難となった場合、冷蔵庫や冷凍庫内の食品と、常備している野菜、缶詰、乾物、レトルト食品を組み合わせれば、災害後も、家の中にある食品で1週間程度乗り切ることができます。また、カセットコンロやカセットボンベ、水、調理器具などの備えがあれば、加熱調理をして温かい料理を食べることができます。調理ができると食べられる食品が増え、栄養バランスを整えることにも繋がります。さらに、断水時に役立つ調理の工夫を知っておくと、より災害時に作れる料理の幅が広がります (P79参照)。



食品例 米やパスタなどの麺類、缶詰、乾物、冷蔵庫や冷凍庫内の食品、日持ちする野菜、カップスープなど加工食品

POINT

停電後、冷蔵・冷凍庫内の食品を保冷するための工夫

在宅避難時、災害の影響で電気が止まってしまった場合は、まずは冷蔵庫・冷凍庫内の食材から食べることを頭の中に入れておきましょう。

- **冷蔵庫の容量は7割を目指す。**
食材を詰め込みすぎると、冷気が循環しにくくなります。
- **冷凍庫は食材を隙間なく詰める。**
冷凍品がそれぞれに保冷剤の役割を果たし、冷凍効率が高まります。
- **できる限り開閉しない。**
庫内の温度が上がるのを防ぎます。
- **「いつも」から冷凍可能なペットボトル飲料を保冷剤がわりにストックしておく。**
暑い中停電してしまった時、冷凍したペットボトルは水分補給や、からだを冷やすことにも役立ちます。停電時、冷蔵庫の一番上の棚に、保冷剤や凍らせたペットボトルを移し、冷気を冷蔵庫内に行き渡させます。



「もしも」の時、冷蔵庫・冷凍庫の開閉回数を減らし保冷時間を少しでも延ばすためにも、「いつも」からどんな食品が入っているか把握しておき、整理しておきましょう。消費期限切れの食品や調味料なども、日ごろから整理しておくことで、災害後のゴミを減らすことにも繋がります。