

エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.45

特集：防災について
OTC 紹介：災害食・災害対応食



Smile
えがおの保険薬局

トピックス 災害食とアレルギー対応食

災害食って？

乾パンや栄養補給が出来る食品など長期保存できる食品を「非常食」といいます。しかし、これらは喉が渇く、美味しくない、意外に廃棄コストが高つくという欠点があります。そこで「災害食」という新しい概念が生まれました。保存期間よりも美味しさと普段から食べ慣れていることが重視されています。

どのくらい備蓄すればいいの？

各家庭で備蓄する食料は「**3食3日分**」が基本です。

- ・主食：袋入りパンやクッキー
水を注ぐと美味しいごはんに戻るアルファ米
- ※お湯が沸かせるようになれば、温かいごはんを口にすることが出来ます

●3食3日分（1人分）の目安●

- ・水…9 ㍓
 - ・主食…レトルトごはんやパン
9食分
 - ・主菜…缶詰など9食分
 - ・副菜…缶詰やスープなど9食分
(余裕があれば野菜ジュースも備蓄)
 - ・間食(クッキー、キャンディ、チョコレートなど)
- ★食の楽しみも必要

ラップ、わりばし、ウエットティッシュは必需品☆
お皿や食器にラップを敷いて使うと水の節約に。卓上コンロの用意もあれば尚良い。



食物アレルギーに注意！！

2015年に「アレルギー疾患対策基本法」が施行され、自治体の避難所や企業でも対応食品の備蓄がすすめられています。アレルギーのある方は対応食品を選びましょう

たくさん備蓄を準備するのは大変.....

「南海トラフ地震」を想定した最新の報告書では、7日分の備蓄が推奨されていますが7日分を家族分備蓄するのは大変です。

そこで取り入れたいのが「ローリングストック（回転備蓄）方式」です。普段から食料を少し多めに買っておき使い切る前に買い足す。常に“家庭在庫”を潤わせておきます。

☆目指すは「3食3日分の災害食+4日分の家庭食」です



家族に合わせた備蓄を考えましょう

乳児がいる場合



●災害時は、母乳が出なくなることもある為粉ミルクを用意しておきましょう

※調整用の水は軟水の方が○

●食物性アレルギーの乳児がいる場合は、アレルギー用食品（半調理品、菓子類など）を普段から余分に買っておくようにしましょう

●そしゃく困難な方がいる場合は、柔らかくして食べやすい備蓄品を用意しましょう

●慢性疾患を持っている場合は、自分に合う非常食を用意しておきましょう

※常備薬も忘れずに

高齢者がいる場合 レトルト食品



ピックアップOTC

災害食・災害対応食



☆備蓄食品

■尾西のごはんシリーズ（尾西食品）

炊きたての美味しさをそのまま急速乾燥した商品です。調理は「お湯」または「水」を注ぐだけ。

※お取り寄せ商品



AY (和風)

五目ごはん、わかめごはん、山菜おこわ、赤飯（各3袋）

希望小売価格（税別）※消費税10%

AY（和風）・・・4,300円

BW（和風+保存水）・・・5,250円

CY（和風・洋風組合わせ）

・・・4,300円

DW（和風・洋風組合わせ+保存水）

・・・5,250円



DW 和風・洋風組み合わせ+保存水

五目ごはん、わかめごはん、ドライカレー、チキンライス（各3袋）、長期保存水（500ml×6本）

☆レトルト食品・・・加熱せずにそのままでも食べられます

■普通食⇒・大塚食品マイイズ、マイイズ いいね！プラス シリーズ など

■介護食⇒・アサフード ヘルシア バランス献立・キュービィーやさしい献立シリーズ など

※お取り寄せになる場合があります。



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 川畑