

# 災害に備えて、赤ちゃんや高齢者をはじめ 配慮が必要な方のための食品備蓄を始めましょう

- **まず第一に水。**命を守るため、水を備えておくことは絶対に必要です。  
そして**カセットコンロとカセットボンベ。**  
お湯を沸かせれば、**温かい飲み物や食事**が用意できます。
- 災害時には物流機能の停滞により、特殊食品が手に入りにくくなることが  
想定されます。**平時から少なくとも2週間分**を備蓄することが推奨されます。

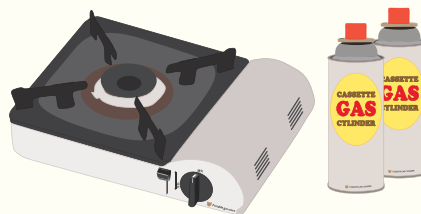
## 水

飲料水として、1人当たり  
1日1リットルの水が必要です。  
調理等に使用する水を含めると、  
3リットル程度あれば安心です。



## カセット コンロ

熱源は、食品を温めたり、  
簡単な調理に必要です。  
カセットボンベの準備も忘れずに。  
1人/1週間分:ボンベ6本程度



## 主食

精米  
レトルトご飯  
乾麺、カップ麺  
小麦粉  
シリアル類 等

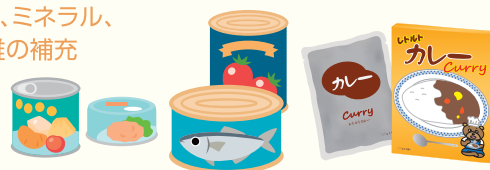
エネルギーの確保



## 主菜・ 副菜

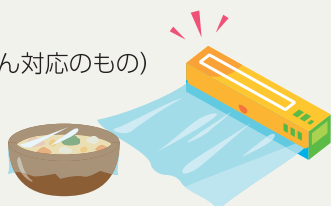
缶詰  
レトルト食品  
フリーズドライ食品  
乾物  
日持ちする野菜等

たんぱく質の確保、  
ビタミン、ミネラル、  
食物繊維の補充



## あると便利な備品

- 食品用ポリ袋  
(耐熱温度130℃以上のもの、湯せん対応のもの)
- ラップ
- アルミホイル
- クッキングシート
- クッキングペーパー・キッチンペーパー



- キッチンばさみ
- 鍋、やかん
- おたま、トング
- 除菌スプレー(ペーパー)
- 紙皿、紙コップ
- 割り箸、使い捨てスプーン



## 要配慮者のための食品備蓄のポイント

### ● 乳幼児

- 粉ミルク
- 哺乳ビン
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 多めの飲料水



- レトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物



### ● 高齢者

- レトルトやアルファ米のおかゆ
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- インスタントみそ汁、即席スープ等
- 食べ慣れた乾物

- 栄養補助食品
- 好物の食品、飲み物



### ● 食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方

- やわらかいレトルトご飯
- レトルトなどのおかゆ
- スマイルケア食などのレトルトの介護食品
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品

- とろみ調整食品
- 好物の食品、飲み物



### ● 慢性疾患の方

- ① 代謝性疾患【糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高尿酸血症(痛風)】
  - ② 高血圧
- 一般の方と共通した備えで、献立を工夫



- ③ 腎臓病 → 低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、特殊食品を多めに備える

### ● 食物アレルギーの方(原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品)

- アレルギー対応の粉ミルク
- アレルギー対応のレトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆやご飯
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- 好物の食品、飲み物



#### 注意

- 各食品の内容は**購入時**に原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合わせましょう。
- 利用される方の原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品を選びましょう。