

今まで、献立表の裏面にしかなかった食育だよりですが、後期は月の半ばにも発行します。肌寒くなり、風邪の流行る季節、今一度、生活習慣を見直し、免疫力を高めましょう！

## 「備えあれば憂いなし」防災について再確認してみましょう！

東京都では、大地震や大津波による被害想定を発表を受け、災害に強い都市づくりを目指して様々な対策を行っています。都心は、人口密度が高く、被害を受ける人が多いことを踏まえ、特に日頃から、防災への具体的な対策を講じることが大切です。

### 被災時に気をつけたいこと(食事面に限る)

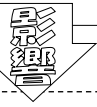
大災害が起きてすぐに救助の手が届くとは限りません。発災後、3日間は自力で生活できるように備蓄が必要です。食料品以外に、薬や消耗品も同様です。

## 非常時に予想される状況

◎ライフラインの機能停止・遅れ

◎配給食料の偏り(ごはんやパンばかり)

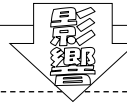
◎生活環境の変化・心理的不安 など



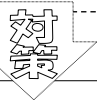
○水分不足・脱水・便秘



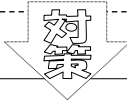
○たんぱく質の摂取減少



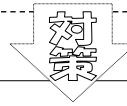
○食事量の増減・ストレスによる体調不良



☆水分(水, お茶, スポーツ飲料)  
水なら 3L×3日=9L  
  
☆野菜ジュースなど  
小分け 200mL×3日=3本



☆缶詰(肉, 魚, 水煮大豆など)  
☆乾物(高野豆腐, 魚肉ソーセージ等)  
☆常温長期保存のできる牛乳  
  
魚・大豆: 1/2缶×3=1.5缶(220g)  
肉類: 30g×3日=90g分



☆野菜類(トマト缶, たけのこ水煮,  
ドライフルーツ, 切干し大根, わかめ等)  
☆リフレッシュ用のお気に入りのお菓子  
  
野菜類: 1食 100g分程度  
サプリメント: 規定量による  
(野菜・サプリメントともに)×3日

☆上記の目安量は、**1人分・3日間**の例示です。日頃から長期保存が可能な食品を買い置き、どんなものが家にあるか把握して、非常時に備えましょう！

☆買い置きした食品は、賞味期限を確認し、日頃の食生活の中で利用しながら**サイクル保存**をしましょう。

### ※サイクル保存とは

食品を備蓄する場合、長期保存できる食料を定期的にチェックし、無駄がないように賞味期限が切れる前に普段の生活で消費し、買い置きます。



## 買い置きにおすすめの食品例

### 《主食》

- ・無洗米
- ・真空パックのもち
- ・アルファ化米
- ・乾パン
- ・即席カップ麺
- ・うどんやそうめん
- ・スパゲッティ
- ・いも類

### 《主菜》

- ・缶詰類…ツナ缶, コンビーフ
- ・オイルサーティン, 焼きとり缶
- ・さば缶, いわし缶, 大豆水煮
- ・乾物…ジャーキー
- ・するめ・鮭とば
- ・高野豆腐

### 《副菜》

- ・カップスープ
- ・乾燥野菜やきのこ
- ・切干し大根, 干し椎茸
- ・糸寒天
- ・トマト缶詰
- ・乾燥わかめや海苔
- ・根菜類
- ・にんじん・じゃがいも等

### 《その他》

- ・長期保存できる菓子
- …あめ, キャラメル
- ・氷砂糖, ビスケット
- ・はちみつ
- ・梅干し
- ・ドライフルーツ
- ・スキムミルク
- ・飲料…水, 野菜ジュース等

**裏面もあります！**

# 備えていますか？携帯トイレ

最低限必要な携帯トイレの数は**家族の人数×3日間分**とされています。給排水設備や下水道の安全が確認できる時期や避難所の仮設トイレの設置状況などは災害時になってみないとわかりません。1日に何回、自分がトイレに行っているか思い浮かべてみて、最低3日分、できれば7日分程度は備えておく気持ちに余裕が生まれます。

また、携帯トイレ代わりにおむつやパッド類も活用できます。



## あなたはどのタイプ？

### 手軽に備えるAさん

1回分の尿が収まる吸水ポリマー入りの糞尿袋。バケツなどにかぶせて排泄し、粉末の吸水ポリマーで固めるタイプ等がある。糞尿袋は車中での急な排尿や嘔吐にも使えるので普段使いにも便利です。

### 本格的に備えるBさん

アウトドア用のものはリュックサックに入れて持ち運べるのが前提、さらにごみ袋として防水性と気密性の高い密閉バッグも活用すると匂いや細菌が広がるのを抑える。また、災害用の携帯トイレはかさばるが、組み立て式のもの等もあるのでトイレが倒壊したときも使える。



## 生活に役立つ道具も備えておきましょう

ライフラインが止まることを想定し、生活に役立つ道具やその代用品も備えておきましょう。

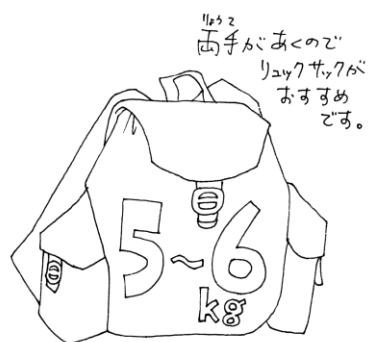
## 備えておきたい便利グッズ

- ☆消毒用アルコール・紙せっけん・台所洗剤・使い捨てマスク…ウイルス対策
- ☆カセットコンロ…ガスボンベも忘れずに。1本で約60分使用可能。
- ☆固形燃料・ろうそく・ライターやチャッカマン  
…空き缶や石で作った簡易コンロを利用する場合に役立ちます。
- ☆アルミホイル・ラップ・ビニール袋・ジッパー袋  
…食料の保存、調理器具、食器として代用できます。
- ☆携帯浄水器・ポリタンクや清潔なバケツ  
…安定した水分の確保、配給時の水分確保

## これだけは忘れずに

災害時は食事量の減少と汚れたトイレを敬遠してしまうため、水分の摂取量が減りがちです。水分不足は便秘のほか、エコノミークラス症候群・心筋梗塞などの急性疾患も起こりやすくなります。こまめな水分補給を心掛けましょう。

## 最後に確認！非常用持ち出しリュックの中身



持ち出し用の荷物は、全部で5~6kg以内にします。

### 《食品》

- 乾パン  
→賞味期限 年 月 日
- 魚(ツナ、いわし、さば等)缶  
→賞味期限 年 月 日
- 野菜(トマト、たけのこ等)缶  
→賞味期限 年 月 日
- 野菜ジュース  
→賞味期限 年 月 日
- チョコレート・あめなど
- お気に入りのお菓子少し
- 水 1日 2L目安  
→半年に一度入れ替え

### 《食品以外のもの》

- 使い捨てマスク
- 消毒用アルコール
- 電池式の携帯ラジオ
- 笛やホイッスル
- 懐中電灯やペンライト
- はさみやミニナイフ
- ライターやチャッカマン
- プラ皿・プラコップなど
- ラップやアルミホイル
- 乾電池 □筆記用具
- 携帯トイレ □缶切り
- 歯ブラシ □断熱シート
- マスク □ビニール袋

### 《人により必要なもの》

- 常備薬
- 保湿ハンドクリーム
- アレルゲン除去レトルト食品
- 使い捨てビニール手袋