

災害の備えには『栄養』の備蓄が必須です

避難所で配られる食品には、不足しやすいものがあることを知っていますか？

避難時に不足しやすい食品ベスト5

- 1位 乳製品
- 2位 肉類
- 3位 野菜
- 4位 豆類
- 5位 魚介類



避難時に主に配られる食品

穀類



家庭での備蓄

不足しやすい食品は長期保存が難しいので、ご家庭でローリングストックして備えましょう。

こうした食品を備蓄しておくことで、健康維持に必要な、たんぱく質、ビタミン、食物繊維を確保できます。



『災害時に備えた食品ストックガイド』
農林水産省HP

ローリングストックのメリット

- 生活の延長で備蓄できる。
- フードロスを防げる。
- 災害時にも普段と同じような食事ができ、安心。

裏面に
管理栄養士の備蓄例を公開！！





管理栄養士の私は家庭備蓄で 不足しやすい物を中心に備えています。

7日分備蓄しているうちの2日分を公開します。

1日目 朝食



- 黄 備蓄用パン
- 赤 魚肉ソーセージ
- 緑 野菜ミックスジュース

昼食



- 赤 黄 鶏そぼろ入りわかめご飯
- 緑 野菜たっぷりスープ

夕食



- 赤 黄 カレーライス
(大豆入り)

間食



- 緑 ドライフルーツ (30g)
- 赤 ロングライフ牛乳

1日目
エネルギー 1,608kcal
タンパク質 54.9g
食物繊維 12.2g

2日目 朝食



- 黄 きな粉餅
- 緑 フルーツポンチ
- 緑 トマトジュース

昼食



- 黄 きのご飯
 - 緑 野菜ミックスジュース
 - 赤 緑 切り干し大根のツナ和え*
- *切り干し大根を少量の水で戻し、
ツナを和える

夕食



- 黄 白飯
- 赤 クリームシチュー
- 赤 ミートボール
- 緑 コーン

2日目
エネルギー 1,970kcal
タンパク質 43.7g
食物繊維 22.8g

飲料水は1日2L必要です

物品

ポリ袋、食品用ラップ、
コップ、フォーク、アル
コールシート
*取り分けが必要なもの
は物品の準備も大切です

備蓄に取り入れましょう

赤 血や肉になる
→たんぱく質、ミネラル
(肉、魚、卵、乳製品、豆など)

- ・肉：コンビーフ、焼き鳥缶
- ・魚：ツナ缶、イワシ缶、サバ缶、
魚肉ソーセージ
- ・豆類：大豆水煮、ミックスビーンズ
- ・乾物：煮干し、鰹節、ひじき、
わかめ、海藻ミックス、のり
- ・ロングライフ牛乳

黄 エネルギーになる
→炭水化物
(米、パン、麺類、
いも類、油、砂糖など)

- ・アルファ化米
- ・パン
- ・おにぎり
- ・餅

緑 体の調子を整える
→ビタミン、食物繊維
(野菜、果物、きのこ類など)

- ・乾物：切り干し大根、干し椎茸
- ・日持ちする野菜：
玉ねぎ、人参、大根、キャベツ
- ・野菜や果物のジュース
- ・ドライフルーツ
- ・果物の缶詰
- ・コーン缶