

## 「災害時に困らないための食の備え」

「災害時の食の備え」をしていますか。

東日本大震災では、物資の流通が滞り2週間以上も水や食料が入手しにくい日々が続きました。特に粉ミルク、濃厚流動食やアレルギー対応食等のいわゆる「普通の食事がとれない人」への対応に多くの市町村が苦慮しました。

現在、自治体でも、災害時に備えた備蓄体制への取り組みがなされているところではありますが、同時に住民等自らも「自助」としての災害時の備えについて考えていくことが重要です。

そこで、まずは必要最低限の「自助」としての災害時の備えを充実することを目的に、市町村の栄養改善担当者・防災担当者及び食生活改善推進員の方々との協働により、各種普及啓発資料（PDF）を作成しましたので活用してください。

いざという時に困らないように、日頃から災害時の食の備えを心がけておきましょう。

PDF

[「災害時に困らないための食の備え」](#)

[（県中保健福祉事務所管内・「災害時に困らないための食の備え」についての検討会作成）](#)

[緊急時の食事](#)

[体調をくずしたときの食事](#)

[配慮が必要な対象のかたへ](#)

[備蓄品の保管上の注意点](#)

[備蓄食品・調理器具リスト](#)

[リュックの中身と食事の1例](#)

# 学生さんが「災害時の食の備え」リーフレットを作成しました

管理栄養士養成施設の学生さん（郡山女子大学生4人）が、平成24年8月27日から31日まで、県中保健福祉事務所において公衆栄養学臨地実習を行いました。その中で、災害時対策の基本となる「自助」をどのように進めていくかを課題に検討し、普及啓発用に一人暮らし学生向けの「災害時の食の備え」に関するリーフレットを作成していただきました。

## □■リーフレット作成の背景と目的について■□

平成23年の3月に東日本大震災という大きな震災を経験しました。そのときに食料や物資の不足、ライフラインの遮断などにより毎日の生活がとても大変で、いつライフラインが復旧し、救援物資が届くのか分からない不安な日々を過ごした人がたくさんいると思います。

今回はその経験から、また大きな災害が起こったときのために、一人暮らしの学生を対象とした食をメインとする日頃の備えに関するリーフレットを作成しました。

このリーフレットの目的は、一人暮らしの学生に自助努力の重要性を知ってもらうこと、備えておくべき食品など災害時における食と、それ以外の便利な情報について提供することです。

## □■リーフレットの内容■□

災害時においてあらゆるライフラインが途絶えた際、復旧するまで最低でも3日位と言われてしますので、家に数日分の食料の備蓄品があれば何とかしのげると思われます。

そこで、最低限必要な備蓄品の例をリーフレットに載せることにしました。

[リーフレット](#)

[リーフレットの解説](#)