

号外編

Let's 食育

食育推進キャラクター
でんこん丸



このたびの大雨により、本市でも尊い命が失われる大きな被害が発生しました。犠牲となられた方のご冥福を衷心よりお祈り申し上げますとともに、被害にあわれた皆様方に謹んでお見舞い申し上げます。

「災害時の備えについて」～食育の意識啓発～

今年の異常な程の雨で、改めて災害時の備えについて考えられた方も多いいと思います。

本市でも、スーパー等で水が一時売り切れになるなどの混乱は合ったようですが、長引くような災害が発生し、物流機能やライフラインが停止すると、日常生活とはかけ離れた生活を送らなければならなくなります。

そこで、今回は、日頃からの災害時の備えについて、ご紹介させていただきます。

○なぜ、食品の家庭備蓄が必要なのか？

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多く見られ、また、災害支援物資が3日以上到着しないことやお店での食品が手に入らないことが想定されています。

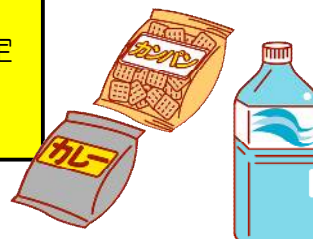
このため、**最低3日分～1週間分×人数分**の食品の家庭備蓄が望ましいと言われています。

○備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて、各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。



- ①家庭にある食品をチェックする
- ②栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定
- ③足りないものを買足す
- ④賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買足す



災害直後は「炭水化物ばかりになりがち」です。

また、「便秘、口内炎など体調不良」を起こしやすくなります。

➡ 物資も菓子パン、おにぎり、菓子類が多くなりがちで、炭水化物に偏りがちになります。また、野菜などの生鮮食料品が手に入りやすく、栄養バランスが崩れて、便秘や口内炎も引き起こしやすくなります。

ポイント①

たんぱく質⇒缶詰をストックしておく！

魚介の缶詰や、焼鳥などの缶詰など、缶詰は長期保存ができる上、調理をせずに食べることができます。



ポイント②

野菜⇒野菜ジュースやドライフルーツがおすすめ

こちら長期保存ができ、調理をせずに食べることができます。また、乾物（切り干し大根、のり、わかめ等）や、日持ちする野菜（玉ねぎ、ジャガイモ等）も良いでしょう。



その他・・・

- ・普段料理をする方→常備菜、乾物がおすすめ（梅干、缶詰、切り干し大根等）
- ・中食が多い方→必需品+推奨備蓄食品（レトルト食品、フリーズドライ食品等）
- ・普段料理をしない方→必需品+好きなもの（カップラーメン、菓子類、非常食等）

災害時は非常に不安いっぱいです。日ごろ食べなれているものをストックしておきましょう！

鹿児島市保健政策課 〒892-8677 鹿児島市山下町11-1

TEL 099-803-6861 FAX 099-803-7026

URL <http://www.city.kagoshima.lg.jp/>



令和元年
7月発行