

## ～北の災害食～ 「ほっかいどうの防災教育」より

電気・ガス・水道などライフラインが途絶えた状態での避難生活は、乾パンなどの非常食、おにぎりやカップラーメンなどの支援物資を食べるだけでは、栄養の偏りや飽きからくる食欲の減退など、身体だけではなく、心にも与える影響が大きいものです。避難生活の始まりから、ある程度日数が経った後は、「非常食」ではなく、手に入れやすい食材を活用してつくる、できる限り日常の食事に近い「災害食」が必要とされています。

### 「北の災害食」レシピ集 ～もしもの時こそふだんの食事～



（「ほっかいどうの防災教育」より）

<http://kyouiku.bousai-hokkaido.jp/wordpress/>

## まさかのために賢く備える

「物」の備えは避難行動や避難生活に「心」の余裕をもたらします。

### 非常持出品（避難時に持ち出すもの）

- クラッカー、アルファ米など火を使わずに食べられるもの
- チョコレート、クッキー、ようかんなど食べ慣れたもの
- 飲料水（ペットボトル）
- 紙食器、紙コップ、割り箸、ポリ袋、ラップ、ナイフ、ハサミ、缶切り、ウェットティッシュ、アルミホイル

### 非常備蓄品（自宅や避難所での生活を支えるためのもの）

- レトルト食品、ドライフーズ、乾麺、切り餅、あめ、せんべい、栄養補助食品 など
- 缶詰（肉、魚、フルーツなど）、乾物、ホットケーキミックス、スープの素 など
- 常温保存できる野菜や乾燥野菜、無洗米、調味料 など
- 飲料水（ペットボトル）：1人1日3リットル×3日分が目安
- カセットコンロ又は携帯コンロ、予備のガスボンベや固形燃料、鍋、おたま



- 定期的に賞味期限や有効期限等をチェックしましょう
- 家族構成に合わせて、また、冬の寒さを想定した準備をしましょう

### 備蓄した食品の うっかり賞味期限切れを防ぐために ローリングストック法 のすすめ

ローリングストック法とは、備蓄している食品を古いものから定期的に（月に1～2度）消費し、食べた分だけ買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい食品を備蓄する方法です。食品の備蓄の目安は、最低でも家族人数分×3日分です。飲料水の備蓄も同様で、定期的に料理などに使うことで循環させていきます。

## 避難生活で気をつけたいこと

### 多く見られる体調不良と栄養対策

**血圧上昇** **便秘** **下痢** **貧血** **風邪等感染症** **低体温** **脱水** **誤嚥(えん)性肺炎**

特に、次のような食事には注意が必要です

- 調理済み食品の多い食事：塩分が多く、血圧が上昇しやすい
- 炭水化物中心の食事：ビタミン・ミネラルが不足しやすい
- たんぱく質不足：筋肉量の低下や貧血のほか、血圧上昇にもつながる
- 野菜不足：食物繊維の不足で便秘や血液の流れが悪くなりやすい
- 水分不足：エコノミークラス症候群、便秘、血圧上昇のほか、様々な疾患の引き金となる
- 固形物の多い食事（おにぎり等）：嚥下困難な高齢者では誤嚥性肺炎の原因となる

### 栄養対策

- **血圧上昇の抑制**には、カリウムの多い野菜や海藻類の摂取を
- **便秘対策**には、貯蔵野菜や缶詰、乾物等から食物繊維摂取を
- **下痢対策**には、水分、ビタミン、ミネラル補給し煮物など消化によい柔らかい食事を
- **貧血予防**には、肉・魚の缶詰、豆製品、乳製品でたんぱく質と鉄分の補給を
- **風邪予防**には、野菜ジュースや野菜でビタミン補給とおかゆやスープなど温かい食事を
- **倦怠感の軽減**には、肉・魚の缶詰、大豆やきなこ等豆製品によるビタミンB群補給を
- **低体温予防**には、糖分を含む温かい飲み物の摂取を（アルコールは体温を下げるので禁止）
- **脱水予防**には、飲料水のほか汁物や野菜料理などからも水分補給を
- **嚥下(えんげ)の不自由な方**には、流動食を提供して誤嚥(えん)性肺炎の予防を

### 日ごろから配慮が必要な方

日ごろから食事の配慮が必要な高齢者、障がい者、乳幼児、妊産婦等の災害時要援護者、生活習慣病で治療中の方、食物アレルギーをお持ちの方は、災害時は、いつもの生活や食事ができないので、体調をくずしやすくなります。それぞれに合った備蓄を心がけましょう。たとえば、高齢者は、のどの渇きを感じにくいため脱水になりやすく、ストレスにより食欲が低下しがちであり、低栄養にも注意が必要です。乳幼児は授乳や食事・おやつ回数はいつもどおりにした上で、脱水にも注意が必要です。妊産婦は栄養量の確保と十分な安静が必要で、栄養バランスや塩分にも注意が必要です。

## 水が不足しているときの調理の工夫

### 調理

- 野菜をゆでるときは、同じ鍋でアクの少ない物から順にゆでる
- キッチンバサミで切ると、まな板が不要になる
- ポリ袋をボウル代わりに使い、食材の漬け込みや和え物などをする
- フライパンにクッキングシートを敷いて使うと、洗い物が減らせる
- 無洗米を利用する

### 盛りつけ

- 食器にラップやアルミホイルを敷いて使う
- 紙で容器を作成する

### 後片付け

- まな板の除菌には、除菌スプレー、酢を活用
- ひどい汚れは、紙などで拭き取ってから洗う