

# 食育推進分科会委員さんが教える！食品の備蓄のポイント

中原区食育推進分科会委員の皆さまにアンケートを行い、家庭での備蓄のポイントや、特に配慮が必要な方向けの備蓄の工夫について伺いました。備蓄の計画や見直しの参考にしてみてくださいね！（特定の商品名なども、ご回答いただいた通りに記載しています）



ご協力いただいた皆さま（令和2年度 中原区食育推進分科会委員 他）



中原区食生活改善推進員連絡協議会  
会長 山崎様



中原区食生活改善推進員連絡協議会  
副会長 外狩様



中原区食生活改善推進員連絡協議会  
会計 久保田様



中原区食生活改善推進員連絡協議会  
会計 渡辺様



中原区食生活改善推進員連絡協議会  
書記 四宮様



中原区食生活改善推進員連絡協議会  
書記 百田様



中原区 PTA 協議会 役員 小森様



ユーコープ川崎1エリア会 勝俣様



富士通株式会社 川崎健康推進センター  
保健師 齊藤様



なかはら食のみまもり会  
管理栄養士 下岡様



日本医科大学武蔵小杉病院  
栄養科 管理栄養士 森本様



介護老人福祉施設すみよし  
管理栄養士 宇津原様



小学館アカデミーしんまるこ保育園  
栄養士 内田様

★食生活改善推進員とは★  
区役所で養成されたボランティアの方々に、地域で食生活の改善を通して健康づくりのための活動をしています。  
中原区では約70名の会員の方が子どもから高齢者まで幅広い方に向けた料理教室や、イベントでの食育PRなどで活躍中です。

★なかはら食のみまもり会とは★  
中原区内で地域活動を行う栄養士・管理栄養士の有志団体です。健康な街、病気になっても安心して暮らせる中原区を願って発足。地域の健康づくりに関すること、子どもから高齢者までの栄養相談などを行っています。



## 家庭での備蓄の工夫 まとめ

### おすすめの備蓄品・備蓄のポイント

(食品について)

- ・特に水は多めに買っておく。期限が切れた水も生活用水に使える。
- ・普段から食べ慣れていて、保存がきくものはローリングストック\*に向いている。
- ・アルファ米は水を注げば食べられるので便利。白飯のアルファ米はアレンジがしやすい。白飯以外にも種類が豊富で飽きにくい。
- ・パックご飯は箱で買っておくと便利。
- ・缶詰は常温で長期保存でき、すぐ食べられる。
- ・魚や肉の缶詰はたんぱく源になる。
- ・レトルトのソースなどは万人向けの物が使いやすい
- ・塩分の多くないもの・減塩食品などは、喉が渇きにくい。
- ・具が数種類あるフリーズドライの味噌汁がおすすめ。
- ・フルーツやお菓子など甘いものは精神衛生を保つのに役立つ。
- ・自宅が安全な場合は冷凍品も活用できる。冷凍野菜の買い置きや、自分で野菜や味を付けた肉を冷凍しておくとも栄養バランスも整えやすい。



(食品以外について)

- ・新聞紙は保温、トイレ、汚れのふき取りなど様々な用途に使える。
- ・サランラップとアルミホイルは、食器に敷けば洗う手間と水の節約に。
- ・ヘッドライトは両手が空いて手元の作業がスムーズにできる。

### 備蓄の見直し方法、時期について

- ・家族と一緒に種類や場所を確認しながら、備蓄品を見直している。
- ・ローリングストック\*法を取り入れている。
- ・防災の日(9月1日)、年末の大掃除の時など、毎年決まった時期に見直し、賞味期限を確認して入れ替え・補充する。
- ・2年~5年期限の品が多いので、1年を目安にチェックしている。
- ・賞味期限を随時チェックし、期限が近いものから食べて補充する。
- ・日頃食べるもので保存のきくものを、安売り時に多めに買っている。
- ・備蓄としての一定数を保てるように随時補充している。備蓄用に特化されたものは賞味期限が切れる前に料理に使い、補充する。
- ・使う頻度の高いものは在庫の二つ目を使う時、それ以外は半分の量になった時に購入するようにしている

### 備蓄品の保管場所について

- ・玄関や玄関に近い部屋 ・台所 ・リビング ・寝室 ・納戸
- ・普段から使うものは台所、備蓄として特化されたものは別の部屋
- ・粉類・麺類・嗜好品は食器棚の下、缶詰・調味料類はレンジの下、乾物類・米・フルーツなどは階段下と、それぞれ冷暗所に保管している。
- ・一次持ち出し品\*用のリュックと、スーツケースやカバンを玄関に置いている。川が近いので、収納下段には濡れても使えるものを入れている。

\*ローリングストック：災害時でも普段でも使える食品を多めに買い、賞味期限をチェックしながら利用し、使った分を補充して、常に備蓄があるようにしておくこと。

\*一次持ち出し品：避難時に持ち出すための備蓄品。家族で1日程度生活できる最低限の物を備える。二次持ち出し品=復旧までの数日分の備蓄と分けて備えておくことよい。

## 特に配慮が必要な方（お子さんや高齢の方、持病や飲み込みに不安がある方など）のための備蓄のポイント

### お子さん

- ・ 日頃から食べ慣れたもの
- ・ らくらくミルク（液体ミルク）、ゼリー・経口補水液
- ・ 白粥、すりおろし缶などの軟らかいもの
- ・ 塩分の多くないもの
- ・ お菓子やフルーツなどの甘いもの
- ・ 楽しく食べやすいジュレ
- ・ むいぐるみなど、好きなおもちゃを持ち出し用リュックに入れておく。

レトルトの  
離乳食もある  
と安心！



### 高齢の方・飲み込みに不安がある方

- ・ 日頃から食べ慣れたもの
- ・ 冷凍ハンバーグなどは煮込めば軟らかくなるので、**つぶすと高齢者でも食べやすい。**
- ・ とろみのある食品（シチューなど）、ゼリー、チョコレート、野菜ジュースなど栄養価の高い食品、飲みものがあると良い。
- ・ レトルトのお粥、軟らか食やとろみ剤
- ・ レトルトのペースト食、缶入りのトロミ水、栄養補助食品等、水分ゼリー等を、いずれも使用しながら常にストックしている（高齢者施設）。
- ・ レトルト介護食品（最近では、非加熱、長期保存の非常用介護食がある）
- ・ グミやガムや飴などは**唾液が出るのを助けて**くれる。
- ・ **口腔ケア**ができるよう、歯ブラシや歯磨きシートや入れ歯も。
- ・ **お薬手帳**または**薬の名前を書き出したメモ**
- ・ 尿取りパット

### 持病がある方

- ・ **持病の薬不足を考慮し、お薬手帳での処方箋や薬の名前、用法、用量の把握**しておく
- ・ **高血圧**：減塩食品（塩分の少ない水煮缶やレトルト食品）
- ・ **腎臓病**：低たんぱく食品
- ・ **糖尿病**：糖質過多にならないよう缶詰・レトルトの活用等
- ・ **服薬が必要な家族のために水、お茶は欠かすことが無いように**する。
- ・ 麻痺がある家族のために**扱いやすいパッケージ**等を今後考えたい。

お子さんも、高齢の方も、日頃から食べ慣れているものがあるとよいという声が多くあがりました。アルファ米など非常用の食品も、普段から食べる練習をしておくといいですね。また、高齢の方は、お口の状態が悪くなって食事にとりにくくなると低栄養の危険が高まります。口腔ケアができるものを準備しておくことはとても大切です！

