

実践者に聞く！食品の備蓄ポイント②

1 / 2

～保健師さん 管理栄養士・栄養士さん 編～

※アンケートをもとに再構成しています。商品名などはアンケートでご回答いただいたとおりに記載しています。



健康支援センター
保健師 齊藤さん

ミネラルウォーター、パックご飯、カップ麺、パン、缶詰（ツナ、サバ、焼き鳥等）、レトルト食品（カレー等）、即席スープ、常備薬、箸、ウェットティッシュなどを3日分、寝室に置いています。年末の大掃除の時に、賞味期限を確認して入れ替えるようにしています。



介護老人福祉施設すみよし
管理栄養士 宇津原さん

水、レトルトのごはん、カレー等を3日分程度、リビング等に備蓄しています。食べたらず補充するようにしています。



アルファ米、白粥、チキンライス、ひじきご飯、レトルトカレー、ビスコ缶、えいようかん、おろしりんご缶、カロリーメイト、氷砂糖、保存水、カップラーメン、缶詰、マリービスケット、アルファ米のおにぎり、乾パン、乾物（切干大根、わかめ、ひじきなど）を2日分、玄関近くのコンテナボックスに保管しています。賞味期限が近くなったら買い足しを検討しています。おにぎり・お菓子・パンなどは、水を使わずすぐ食べられるので便利です。乳児用には白粥・おろしりんご缶がおすすめです。鮭やさばの缶詰は、たんぱく源にもなっていていいですね。



小学館アカデミーしんまるこ保育園
栄養士 内田さん

意外と多くあがったのが、お菓子。お子さんだけでなく大人も、甘いものや好きな味のものがあると、非常時でも少しほっとしますね。



主食はアルファ米、パスタ、乾麺、カロリーメイト
 副食はレトルトカレー、パスタソース、魚の缶詰、冷凍ハンバーグなど
 他には飲料水、ビスケット、ラップ、ホイル、スプーン、割りばしなどを、
 普段使うもの（缶詰、レトルト品、乾麺など）はキッチンに、備蓄
 として特化されたものは別の部屋（箱入りのため）に置いています。
 主食類は2週間分以上、副食はいろいろ組み合わせておおよそ1週間分
 あり、一部はローリングストック*で備蓄しています。缶詰、レトルト
 品、乾麺などは普段通りに使っていますが、備蓄としての一定数を保て
 るように随時補充しています。備蓄に特化したものは賞味期限が切れる
 前に料理に使い、補充するようにしています。
 ふだん食べ慣れているものは非常時でも食べやすくいいですね。白飯
 のアルファ米はアレンジがきくのでおすすめです。期限切れの飲料水は
 手洗い用などに使えますよ。食器はラップを敷いて使うと、使用後に
 ラップのみ捨てて、洗う手間や水が節約できます。



日本医科大学武蔵小杉病院
 管理栄養士 森本さん

よく備蓄するものに加えて、鮭フレーク瓶、ゆであずき缶、昆布類
 （こんぶ、とろろこんぶ、塩こんぶなど）、鍋用のタレ、ちらし寿司の
 もと、パスタソース（混ぜるだけのもの）、味付け油揚げ、スキムミ
 ルク、フルグラ、ベジップスなどを5人で3日分備蓄しています。
 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
 ます。使う頻度の高いものは在庫の二つ目を使う時に気にかけて、
 安売り時に購入しています。それ以外は半分の量になったら購入す
 るようにしています。
 自宅で避難するときは冷凍食品も活用して、食事量や栄養を確保す
 るといいですね。肉類では生姜焼きの味付きの豚小間、スパイシー
 そぼろ味の牛豚合挽肉、照り焼き味の鶏もも肉を、野菜類では小松
 菜・しめじ・パプリカなど、冷凍後パラパラになるものを備蓄してい
 ます。好きな分だけ、組み合わせて使えるのでおすすめです。
 ポリ袋に食材を入れて茹でるパック調理の活用もおすすめです。



なかはら食のみまもり会
 管理栄養士 下岡さん



卓上コンロなどの熱源もあると栄養バランスを整えやすく、温かい
 ものを食べることで気持ちが和らぎます。熱に強い高密度ポリエチ
 レンの袋があれば、食材を入れた袋を茹でて調理する、パック調理
 もできますよ！水や熱源が節約できておすすめです。



*ローリングストック：災害時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。