

高齢者のための災害時の食の備え



～いざという時のために少しずつ準備をはじめませんか？～



地震などの災害がおこったとき、支援体制が整うまでに時間がかかることが予想されます。自分の分は自分で用意する心構えで、災害時にもできるだけ普段の状態に近い食事をとることが出来るように準備しておきましょう。

最低3日分～7日分を目安に飲料水と買い置きの食品を用意しましょう。

主食

米、アルファ化米
レトルト食品
(ごはん、お粥など)
乾めん
(うどん、スパゲティなど)
缶詰のパン
インスタントラーメン
クラッカー、シリアル

主菜

缶詰
(魚かば焼き、焼き鳥、ツナ、
五目豆、コンビーフなど)
レトルト食品
(カレー、シチュー、ミートソー
スなど)
乾物
(高野豆腐など)

副菜

常温保存できる野菜
(じゃがいも、玉ねぎなど)
野菜の缶詰
(トマト、コーンなど)
乾物
(切干大根、わかめ、ひじきな
ど)
野菜ジュース、粉末スープ、
味噌汁

水

1人1日
3リットル程度

その他

果物の缶詰 ドライフルーツ 菓子(チョコレート
やあめ) 梅干し、ふりかけ ティーバッグ 常温
保存できる牛乳 ペットボトル、缶飲料 など



食べる機能(飲み込む、噛む)に不安がある方は・・・

レトルトのお粥や介護食のおかず、ゼリー飲料やとろみ調整食品など、ご自身の食べやすさに合わせた食品を備蓄しておきましょう。

栄養補助食品の備え

災害時にはストレスから食欲が低下することが考えられます。少量で栄養補給が出来る栄養補助食品を準備しておくといいでしょ。色々な種類が通販やドラッグストアなどで購入できますので、試食してみてください自分好みのものを見つけておくとよいでしょう。

備蓄食品を毎日の食事に取り入れる

日持ちする食品を日頃から多めに備え、賞味期限の古いものから使用し、使用した分を買い足すローリングストックを活用しましょう。期限切れなどの無駄がなく、災害時に食べ慣れた食品を食べられます。

～その他備蓄しておくといいもの～

- ・カセットコンロ、ガスボンベ
- ・紙皿、紙コップ、割ばし、使い捨てスプーン
- ・ラップ、アルミホイル、ビニール袋
- ・ハサミ、ナイフ、缶切り
- ・ライター、マッチ
- ・ウエットティッシュ

