

備蓄の基本「水」と「食糧」



管理栄養士

富丘調剤薬局所属

栗岡美紅

胆振東部地震から約5年半が経ちました。

当時、備蓄品を揃えた方も多かったのではないのでしょうか？

改めて、災害が起きた時の備えはできていますか？賞味期限・使用期限は問題ありませんか？

★今一度、ご自宅の備蓄品をチェックしてみましょう！★

備蓄の基本①「水」

★1人1日3リットル（飲料水+調理用水）

★最低3日分（望ましいのは1週間分）

大人2人だと・・・

3リットル × 2人 × 3日分
= 18リットル（2リットルのペットボトル9本分）

《POINT》

- 水だけではなくお茶や清涼飲料水などの他の飲み物を合わせてもOK
- 最近の賞味期限が5~10年の保存用の水も販売されていますのでうまく活用しましょう

備蓄の基本②「食糧」

★ふだん使う食品を組み合わせながら必要な量を確保しておきましょう。

★災害直後は調理ができない場合もあるため、火を使わなくても調理できる非常食を用意しておくとう便利です。カセットコンロも備蓄しておくとうガスが止まった場合でも簡単な調理ができます。

《備蓄におすすめの食品》

- パックごはん
- 即席めん、乾麺
- レトルト食品
- 肉・魚・豆・果物・野菜
- 野菜ジュース
- アルファ米
- レスキューフーズボックス
- 乾パン、シリアル
- クッキーなどのお菓子
- 缶詰

「ローリングストック」で ムリもムダも減らそう

ローリングストックとは、普段食べている食材を少し多めに買って置き、食べた分を買って買い足し、賞味期限が切れる前に食べる方法です。



フライパンでご飯を炊こう！

カセットコンロと水、お米の備蓄があればフライパンで簡単にごはんを炊くことができます。災害時にも温かいご飯が食べられ、食事の満足度もアップします。

《作り方》

- ① ボウルで米を研ぐ（少量の水で可）
- ② お米の1.3倍の量の水を入れる
- ③ 30分吸水させる
- ④ フライパンにお米と水をそのまま入れ、沸騰するまで強火で火にかける
- ⑤ 沸騰したら弱火にして6分火にかける
- ⑥ 火を止めて6分程度蒸らし、しゃもじでよく混ぜる



本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。

疾患別レシピも掲載していますのでぜひご覧ください！

ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください

健康サポート薬局（えるむ薬局・富丘調剤薬局・南本通調剤薬局）

