



パワー 令和4年
すくすく Power 9月
えいようだより
～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

災害時に備えて準備をしましょう

9月1日は防災の日です。ご家庭に、いざというときの備えはありますか？
大規模な災害が発生した際、物流機能の停止によって食料が手に入らないことも想定されます。
そのため、最低3日～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいと言われています。

備蓄はローリングストックがおすすめです！

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておく、賞味期限を確認して古いものから消費する、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が備蓄された状態を保つ方法です。



家庭備蓄の例		1週間分 / 大人2人の場合	
必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利！	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	カップ麺類×6個	パックご飯×6個	缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	インスタントみそ汁や即席スープ
	野菜ジュース、果汁ジュース等	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事！	

出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

乳幼児のための家庭備蓄の例

- ・粉ミルクや液体ミルク
- ・哺乳ビン
- ・紙コップや紙皿
- ・使い捨てスプーン
- ・水
- ・離乳食(レトルトなど)

お子さんの年齢に合わせて必要なものをそろえましょう。

東京都防災ホームページ内「東京備蓄ナビ」も参考にしてください。<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>