



令和8年9月号

発行：恵庭市子ども未来部

非常食についてかんがえよう

9月1日は防災の日です。地震による停電時や外出を控える時（感染症等により）、また、豪雨・豪雪災害などにより物流が停止することがあり、備蓄食品を見直した方も多いのではないのでしょうか。

家庭備蓄については普段食べている食品を買い置きし、賞味期限を考え古いものから消費し、消費した分を買い足し、災害時に使用する方法もあります。改めて参考にし備蓄品を見直してみましょう。

おすすめの家庭備蓄

1週間分/大人2名の場合

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



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)

パックご飯×6個

主菜



レトルト食品

・牛丼の素、カレー等18個
・パスタソース6個



缶詰(肉・魚)

・お好みのもの18缶

副菜 その他

日持ちする野菜類

・たまねぎ、じゃがいも等



野菜ジュース、果汁ジュース等



インスタントみそ汁、即席スープ等

賞味期限の長い菓子類



出典:「家庭備蓄ポータル」(農林水産省)



■災害直後は炭水化物に偏りがち

・エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと体調を崩しやすくなります。

→缶詰(ツナ・鶏肉・さばなど)は、手軽にたんぱく質をとることができます。

・野菜不足からビタミン・食物繊維等栄養素がとれず、体調不良(便秘・口内炎など)に悩んだという声が聞かれたようです。

→野菜使用のレトルト食品や野菜ジュースなどおすすめです。

■水とお湯の重要性

・災害時、飲用水は不可欠です。また、お湯が用意できれば

レトルト食品やカップ麺、フリーズドライのスープなど食べられる食品の幅が広がります。

・電気、ガス、水道のライフラインが断たれた場合に備えて、水はペットボトル飲料水、ガスはカセットコンロやカセットボンベ、さらに湯を沸かせる鍋ややかんなど用意しておきましょう。



恵庭市保健センター職員による

「食育と歯の劇」を鑑賞しました!

- ◆6月食育月間の取り組みとして、7月24日(金)にすみれ保育園にて行われました。
- ◆赤(たんぱく質)・黄色(炭水化物)・緑(野菜)の3色をそろえて、「健康なお口でよく噛むことの大切さ」を楽しく学びました。
- ◆よく噛んで食べることは、食事をおいしく感じられるだけでなく、あごの発育やむし歯予防、肥満予防などにもつながります。ご家庭でも、食事の時に「ゆっくりモグモグよく噛んで食べようね」と声かけをしていただければと思います。

最後にみんなで「モグモグ体操」を踊りました!

