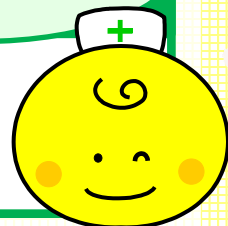


フォーラルだより



今日から始める 食糧備蓄



9月1日は**防災の日**です。
防災対策が大事なのはわかっているけども
何から始めたらいいのかお困りの方も
多いのではないのでしょうか？
今回は、日常の延長で始められる
食糧備蓄についてご紹介します。

どのくらい備蓄しておけばいいの？

大きな災害が発生すると、物流が滞り
1週間は食品が手に入りにくい状況が
想定されます。

備蓄の目安 7日分（最低3日分）

食糧：日常食品と非常食を合わせて
水：1人当たり1日3L（飲料+調理用）

備蓄のポイント

備蓄したら実際に食べてみて、個々の疾患や
好みに合わせて内容を見直しましょう。
普段から食べ慣れたものがあると安心です。

とある家族の備蓄生活 ～備蓄始めました～

高齢者1人、大人2人、子供1人の4人家族の場合

日常食品

日常から使用し、災害時にも使用できるもの。
多めに買い置きし、食べた分だけ買い足す。
（ローリングストック法）

【備蓄例】

- ・米 2kg
- ・パックご飯 8個
- ・カップ麺 4個
- ・インスタント味噌汁 12食分
- ・レトルト食品 20個
- ・缶詰（肉・魚） 60個



非常食

主に災害時に使用するもの。年に1～2回見直す。

アルファ米 24袋
（1袋2食分）
乾パン 4缶
水 2L 6本入り×4箱

1年後

見直し

- ・賞味期限の確認
- ・期限切迫品を試食
- ・備蓄内容の再検討

アルファ米 24袋
（1袋2食分）
缶詰パン 4缶
水 4箱



ライフラインが
止まっても、
カセットコンロが
あると便利だね



9/1防災の日、
セット販売し
ていたものを
購入。これで
ちょっと安心。



初めてアルファ米
食べたけど、意外
と美味しいのね。
でも乾パンは固く
て食べにくいわ。



乾パンを
高齢者も子供
も食べやすい
缶詰パンに
変更！

個別準備ポイント



大災害になるほど、避難所では個別対応が難しく、物流が滞り必要なものが手に入りにくくなります。特殊食品は、日頃から**2週間分**備蓄しておきましょう。

食物アレルギー

災害の備え：アレルギー対応食品とアレルギーを知らせる表示カードを準備しておきましょう。

災害直後：表示カードなどを利用し周囲にアレルギーがあることを知らせ、炊き出しや配給のアレルギー表示の確認を忘れずに！

災害後：疲労、慣れや気のゆるみからの誤食に注意しましょう。

高齢者、噛む・飲み込む力の低下

一般の備えと同様に、主食、主菜、副菜のバランスを考えて備えましょう。熱源となるカセットコンロ・カセットボンベがあるとより食べやすくなります。レトルト食品や缶詰も様々な味付けのものがあるのでお気に入りのものを見つけて備えておくと安心です。

<噛む、飲み込む力の低下した方>

「スマイルケア食」や**「ユニバーサルデザインフード」**表示のある商品を選びましょう。



慢性疾患

糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症・高血圧・腎臓病などの慢性疾患の方は、災害時の症状悪化を防ぐためにも、日頃から自分で食事などをコントロールできるスキルを身につけておきましょう。

血圧対策：缶詰、インスタント食品、レトルト食品などは塩分が多いので、味付けを調整できるものや減塩食品を選びましょう。カリウムを多く含む干し野菜・果物も忘れずに。

血糖値対策：飲料は糖分を含まないものにし、よく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。

腎臓病の方：災害時、低たんぱく・低カリウムなどの特殊食品は手に入りにくくなります。

普段使っている特殊食品を多めに（2週間分程度）備えておきましょう。

※服用中の薬の名前・量・飲み方をしっかりと把握するために『お薬手帳』は常に携帯し、最低限3日分、できれば7日分のお薬の備蓄も忘れずに！

乳幼児

母乳：お母さんのお乳を吸っているだけで安心します。一時的に母乳が出なくなっても継続することが大切です。

ミルク：紙コップやスプーンで少しずつ飲ませることもできますが、使い捨て哺乳瓶があると便利です。液体タイプのミルクはそのまま飲ませることができ、夜間授乳にも使えます。

離乳食：レトルトの離乳食は普段から利用して、食べ慣れておくと安心です。主食・主菜・副菜を組み合わせましょう。

◇日頃食べている好きな食品や飲み物、リラックスするもの安心するものも備えておきましょう。

女性

生理用ナプキン・パンティライナー・ペーパーショーツ・デリケートウェットシートなど衛生用品を忘れずに準備！

他にも、大判のストール（寒さ対策、目隠し）、ヘアゴム（入浴できない時髪をまとめる）、不透明のごみ袋、防犯ブザーもがあると安心です。

防災

おやくだち
BOOK



今月配布中！
ご希望の方は
店舗スタッフ
にお声がけ
ください♪

1都3県で営業中！

①あすか薬局★	⑩ひばり薬局
②なごみ薬局	⑪はるか薬局★
③ほしぞら薬局★	⑫みのり薬局
④つばめ薬局	⑬あかね薬局★
⑤ひのき薬局	⑭あやめ薬局
⑥くろみ薬局★	⑮こはる薬局
⑦とまと薬局★	⑯ほづら薬局★
⑧ひかり薬局	⑰はやみ薬局★
⑨のぞみ薬局	⑱さざなみ薬局
⑩すずかぜ薬局★	⑳アビオス薬局

赤字の薬局は「地域連携薬局」
★の薬局は「健康サポート薬局」です

●全国どちらの医療機関の処方箋も受付けております。ぜひ、お持ちください。
●フォーラルの薬局は、全店舗に管理栄養士が常駐しています。

発行/2021年9月1日
発行者/フォーラルだより編集チーム
〒136-0072 東京都江東区大島1-9-8



公式ホームページ



ライン



管理栄養士



Instagram



Twitter

