



診療技術部だより



令和6年2月号

Vol.27 栄養科

災害時の『非常食』について紹介します

令和6年元旦、能登半島で地震がありました。地震、津波など大規模災害はいつ起こるか予測できません。災害が起こったとき、食事環境は一変します。非常食の用意はできていますか？災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多いといわれています。災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間は食品が手に入らないことが想定されます。このため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

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+調理水）

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（炭水化物）

米2kg×2袋

カップ麺類×6個

乾麺（うどん・そば・そうめん・パスタ）そうめん2袋、パスタ2袋

パックご飯×6個



主菜（たんぱく質）

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、魚類好みのもの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）

梅干し、のり、乾燥わかめ等

野菜ジュース、果汁ジュース

調味料（砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等）

インスタント味噌汁その他スープ

チョコレートビスケットなどの菓子類



ローリングストック



「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き、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

ポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む
- ・主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大事です。



備蓄の目安量＝家族の人数×最低3日分

当院の患者食用の非常食



当院の患者食用の非常食は各病棟パントリーに水、アルファ米、パンの缶詰、など3日分常備してあります。

次回5月号の診療技術部だよりは、放射線科です！

参考：農林水産省Webサイト
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>