

災害時の食事について考えたことはありますか？

日本は災害の多い国であり、関東大震災が起きた時の教訓から毎年9月1日は「防災の日」に定められています。近年は、地震や火山噴火だけでなく、台風や豪雨による被害も各地で頻発しています。令和8年熊本地震では、断水や停電が発生しました。特に真夏の災害では、水や電気が使えないことで生活への影響がさらに大きくなり、暑さの中で水を確保することの大切さを痛感しました。災害はいつ起きるかわかりません。いざという時に必要な食事や水が確保できるよう、日頃から備えについて考えてみましょう。

災害時の避難所の様子はどうだった？

2011.3.11 東日本大震災

- ・たんぱく源（肉・魚・卵など）や野菜の量が少ない。
- ・おにぎりや菓子パンなどの穀類（炭水化物）の量が多い。
- ・菓子類が豊富でいつでも制限なく食べられる避難所もあった。

2016.4.14 熊本地震

（糖尿病患者さんより）

- ・今まで気をつけていたことが続けられなくなった。
- ・食べられなくなったらと不安になって間食していた。



他にも、「電気・ガス・水道の供給が停止した」「十分な食料が手に入るまで3日はかかった」という声もあります。そのため、災害が起きた直後（発災後）のことを想定して準備することが大事です。

今からできることを始めましょう

1. 災害時にすぐ食べられる食品を日頃から準備する

避難先で食事が準備されていたとしても、十分な量があるとは限りません！
→普段から食品を少し多めに買い置きし、**ローリングストック**を活用しましょう（右図参照）。

2. 最低3日分の非常食(水を含む)を準備する

発災後は水道やガスなどのライフラインが停止したり、お店で食料が手に入らないことも！
→非常食は最低1人3日分、多めに7日分（★）があると安心できます。水は1日あたり1人約3リットル（飲料用・調理用を含む）が目安なので、3日分では9リットルの計算です。
（★）乳幼児や高齢者、慢性疾患がある等で特別な配慮が必要な場合は、2週間分が推奨されています。

3. 発災後のライフラインを考えて備える

非常食はライフラインが使えない状況でも食べられるものを選ぶ！
→アルファ化米、缶詰、乾物（例 ドライフルーツ、ナッツ類）など長期保存でき、そのまま食べられる食品が便利です。簡単な調理ができるよう、カセットコンロを備えるのもよいでしょう。



アルファ化米（α化米）

炊いた米を急速乾燥させたもの。水・お湯を加えるとご飯やお粥に変化。



ドライフルーツ ナッツ類

※備えておく食品は食べられる硬さ・味かどうか事前に確認を！

4. 自分に合った食品を備える

食べられなければ、備えていても十分に活用できない！
→噛む力が弱い・入れ歯を使っている・食物アレルギーがあるなど、人によって食べられる食事は異なります。軟らかい食品や食物アレルギー対応食品等、自分に合ったものを用意しておきましょう。

これもあとと便利！～衛生的な観点から～

- ・使い捨て食器やカトラリー（紙皿、割り箸・スプーンなど）使用後は洗わずにゴミ袋へ入れるだけ。
- ・ラップ、ポリ袋（耐熱性のもの）食品に直接触れることなく取り扱い可能。
- ・消毒用アルコール 手指やテーブルなど身の回りを除菌して感染症対策に。



食べやすい食品を選ぶ目安のひとつに「スマイルケア食」（ **スマイルケア食**）があります。噛むこと・飲み込むことに問題がある方向けの介護食品に付けられるマークです。



※詳しくは農林水産省のホームページ参照。

小さい数字ほど噛む力・飲み込む力が弱い方向けです。食べることに不安があり、どれがよいかわからない場合は歯科医師や言語聴覚士、管理栄養士などにご相談ください。

食事とあわせて口腔ケアも忘れずに。



液体ハミガキ デンタルフロス

糖尿病や腎臓病があっても、市販の食品を活用して料理の組み合わせを工夫しましょう

自分に適した量・内容の食品をそろえておくことで、発災後の困りごとが少なくなります。不足しがちなたんぱく質や野菜を補うため、下記の組み合わせ例を参考に、主食・主菜・副菜を意識して栄養バランスを整えるようにしましょう。

主食

炭水化物が多い
例) ごはん、パン、麺

主菜

たんぱく質が多い
例) 肉、魚、卵、大豆製品

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維が多い
例) 野菜、きのこ、海藻

組み合わせ例

アルファ化米 (約350kcal) レトルトカレー (約200kcal)



きんぴらごぼう (約70kcal)

もち米スナック (約250kcal) ツナ缶 (約150kcal)



野菜スープ (約70kcal)

パン (約250kcal) コンビーフ (約150kcal)



野菜ジュース (約80kcal)

野菜類は生鮮食品のため、避難先での提供が難しくなります。一方、避難所では「野菜を食べたい」との声も多くありました。



たんぱく質と野菜が一緒になったおかずもあります。

⚠ 製品によって栄養量が変わるため、栄養成分表示の確認が必要です。

疾患ごとの工夫



《糖尿病》

- ・食品の栄養成分表示を確認する。各食のエネルギー量の差が大きくなり過ぎないように。1食もしくは1日ごとに食品をまとめておくと把握しやすい。
- ・水分補給用の飲み物は糖分を含まないものにする。

《高血圧・腎臓病》

- ・主食は白飯や白かゆを選ぶ（味付きご飯は避ける）。
- ・野菜を含む食品を組み合わせましょう。食塩無添加の野菜・トマトジュース、乾燥野菜など ※腎臓病などで高カリウム血症がある方は摂り過ぎに注意。

自分の身を守るため今からできる備えを始めましょう。準備しすぎるということはありません！