

# 防災食について 考えてみよう

防災士  
やのくにこ

## 3日間の備蓄はどれくらいの水があればいい？

- ▶ まずは、3日分の具体的な量を知って、備えてみましょう。
- ▶ まずは、成人一人に1日に必要な量の目安は  
1日3食として、
- ▶ 水・・・0リットル 必要とされています。  
飲むだけでなく、調理用も含む。（トイレや風呂は含まない）
- ▶ 備蓄できていますか？

# 非常食の選び方

- ▶ 1. 消化によいものを選びましょう。

被災によるショックで、食欲不振になったり、寝不足になったりと体調を崩しやすくなります。できるだけ、胃腸に負担のかからない消化のよいものを選びましょう

## 非常食の選び方

- ▶ 2. 高カロリーで栄養バランスのよいものを選びましょう。

実際に災害が起こったときに、栄養のバランスまで考えることは難しいですが、日ごろから意識して備えておくと安心です。特に野菜や果物の加工品は体調を整える上で大切です。

## 非常食の選び方

- ▶ 3. 軽量でかさばらないものを備蓄しましょう。

避難所まで持ち運びしなければならない場合もあります。

保管場所の問題もありますので、できるだけ軽量でかさばらないものを選びましょう。

## 非常食の選び方

- ▶ 4. 自分のし好に合ったものを選びましょう。

災害が起こると、不安やストレスが多くなります。食事が楽しくなるように、「好きなもの」「おいしい」ものを選びましょう。

# 非常食の選び方

## ▶ 5. ローリングストック法

災害が起こった際に食べる非常食も、日常の食事として取り入れてみましょう。保存期間を6ヶ月くらいとして、食べたら補充するようにすると、賞味期限を超える心配もなくなります。また、いろいろな非常食を試すことで、好みの非常食を備えておくこともできます。



## 6次産業化を伴う地域力経営 「魅せて売る」販売戦略

FoodDesignアトリエやの代表  
農学博士 6次産業化プランナー  
フードトレンドクリエイター  
やのくにこ





## フードトレンドクリエイターとは、

フード・・・愛媛の豊かな農産物

トレンド・・・流行だけでなく長期的に見て人々が求めるものや、時代の要請を探り、計画や企画に生かしていく

クリエイター・・・作り上げていく人

# 防災食・非常食 ローリングストック法

- ▶ 日常生活で消費しながら備蓄すること。
- ▶ 食料を一定に保ちながら消費と購入を繰り返すことで鮮度を保ち、いざというときにも日常生活に近い食生活をおくることができる。
- ▶ 6次産品を買うことは農家応援。6次産品を備蓄目的で買い、賞味期限前に日常の料理の1品に仕上げることをお勧めします。