



／ちょっと役立つ栄養情報をお届け！／

# カラダの三カタ

—ヘミング栄養通信—

2026

8

## もしもの時、食べる備えはできていますか？

先日、九州地方で大きな地震が発生しました。一日も早い復旧・復興をお祈りするとともに、この機会にご家庭の食料や飲料水の備えを見直してみませんか。災害時でも安心して食事がとれるよう、日頃から備えておくことが大切です。

## 災害時でも、食事がとれるように

どのくらい必要？



1人あたり

1日 **3L** × **3** 日以上



1人あたり

1日 **3食** × **3** 日以上

できれば **7日分** を目指しましょう！

なぜ備えが必要？



電気・ガス・水道が使えず、食料や飲料水が手に入りにくくなることがあります。



食事や水分が不足すると、体調不良や免疫力の低下につながるおそれがあります。

【非常食の例】



水



アルファ米



レトルト食品



缶詰



野菜スープ



お菓子 など

食べ慣れたものや好物があると安心



ごはんや乾パンなど、非常食は炭水化物に偏りがちです。  
肉・魚などの缶詰や野菜スープなどで、たんぱく質やビタミンを摂取できるように備えておきましょう！

## 今日から始める ローリングストック

ローリングストックとは

普段使う食品や日用品を少し多めに買って置き、使った分だけ買い足して常に備蓄を保つ方法。

食料の他にティッシュペーパー、トイレットペーパー、電池、せっけん、カセットボンベ、生理用品、おむつ、使い捨てカイロなどもストックしておくことで安心です！

