

発災からの経過時間別食事イメージ

① まずは、優先的に冷蔵庫・冷凍庫にあるものを食べる

停電していても、冷蔵・冷凍庫内はしばらく冷えているので、食品はそのまま入れておき、早めに食べる。



食料と一緒に備えておくもの「カセットコンロ・ガスボンベ」

電気やガスが普及するまでの調理時の熱源として必需品。温かい食事は心と体に元気を与えてくれます。



1本…約60分使用

1か月…15本~20本必要

※1日30分~45分使用。4人家族の場合

② 次に、備蓄しておいたものを食べる

常温保存で、調理に手間がかからず、必要な栄養がとれるものが好ましい。

発災	フェイズ0 発災から24時間以内	フェイズ1 72時間以内			フェイズ2 4日目~1か月			フェイズ3 1か月以降
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目~	
水	1人1日3ℓ							
栄養管理	エネルギー補給を中心に水分補給を意識する		たんぱく質、ビタミン、ミネラル不足への対応 水分補給を意識する					
冷蔵庫の食品	傷みやすい食品 (生鮮食品、調理済み食品、チルド野菜、野菜類)		ライフライン 物流の回復					
冷凍庫の食品	自然解凍で食べられる冷凍食品 簡単な調理で食べられる冷凍野菜 (冷凍ホウレンソウなど)							
常温保存の食品	冷凍・冷蔵庫の食品と組み合わせて 主菜・副菜として食べる		レトルト食品、缶詰、カップ麺、パックご飯、常備菜、乾物、無洗米、栄養補助食品など				店舗販売再開	
非常食	すぐに食べられる食品 (乾パン、クラッカーなど)		主食となる食品 (アルファ化米、長期保存パンなど)				平常時の食生活へ	
ライフライン停止・物流停止				電気復旧・物流再開 (1週間以内)			水道復旧・ガス (2-3週間) (1か月程度)	

1人 × 7日間分の目安



飲料水

人は水分がなければ生きていけません。大人ひとりあたり1日に3リットルの水分が必要だと言われています。水分といえば水が思いつきやすいですが、水だけでなく自分の好きなものを用意しましょう。例えば、災害時に野菜が不足しやすいので野菜ジュース、体調を崩した時のためのスポーツドリンクなども用意しましょう。



主食

災害時は普段と違う生活をしなければならず、エネルギーがたくさん必要になります。ご飯やパンを食べてエネルギーを補給しましょう。備蓄食というとアルファ化米や乾パンのような長期保存できるものが有名ですが、普段の食事にも活用することを考えて、レトルトご飯のようなものを使うことも考えましょう。費用もそのほうが抑えられます。



主菜・副菜

災害時でも普段通りの栄養を取らなければ、栄養失調などの体調不良になってしまいます。特に野菜の不足が健康被害につながります。野菜ジュースなどと合わせて、肉・魚・野菜などのおかずを用意しておきましょう。



その他

災害時には普段通りの食事ができないので、ストレスを抱えてしまいがちです。備蓄の中に自分の好きなお菓子などをいれておくことで気分転換になるかもしれません。また、カセットコンロがあれば、温かい料理を作ることができます。

