

# 備蓄食チェックリスト

～食に配慮が必要な方～

- ・日頃から食事に配慮が必要な乳幼児、高齢者、生活習慣病等で治療中の方は、災害時はいつもの食事ができずに体調をくずしやすくなります。
- ・普段よく食べる食品、お気に入りの食品を準備しておきましょう。

## 乳幼児



備蓄しておきたい物	メモ	チェック
粉ミルク、ミルクを溶かす水	環境の変化で母乳の出が悪くなることもあります。念のために準備しておく、安心です。	
ほ乳瓶（紙コップ）		
ベビーフード、おやつ		
アレルギー除去食品 （食物アレルギーがある場合）		
紙おむつ、赤ちゃん用おしりふき		
母子手帳 等		

## 高齢者・かむ・飲み込みが難しい方



軟らかく飲み込みやすい食品 （粥、おかずのレトルト食品等）	災害時は食欲が低下しがち。普段よく食べる食品、慣れ親しんだ味を用意しておきましょう。	
嗜好品（ゼリー等）		
とろみ調整剤（飲み込みが難しい方）		
医療物品、薬、お薬手帳 等		

## 糖尿病、腎臓病等、食事療養が必要な慢性疾患がある方



自分の状態に応じた食品 （病者用特別用途食品等）	災害時は症状が悪化しがち。日頃からコントロールするスキルを身につけることも大事です。	
医療物品、薬、お薬手帳 等		

# 災害時の食に備えよう

Part2 ～備蓄食チェックリスト編～



- ◆いざという時のために、家族に応じた食料を備えておきましょう。
- ◆普段よく利用する長期保存可能な食品を多めに購入し、買い置きしておく、安心です。
- ◆この備蓄食チェックリストを事前の準備にお役立てください。

作成 丹後保健所管内行政栄養士連絡会議

京都府丹後保健所 宮津市 京丹後市 伊根町 与謝野町



# いざという時のために！備蓄食チェックリスト



災害で外出できない場合、水・電気・ガスが使用できない場合に備え、  
普段よく利用する長期保存可能な食品を多めに購入し、買い置きしておくで安心です。

## 2次持ち出し品（家庭で備蓄する用） ※最低でも3日分の準備を！

### 【食品】

	備蓄しておきたい物	メモ	チェック
飲料	水、お茶	目安：1人3ℓ/日×3日分	
	野菜ジュース、100%果汁	ビタミン、ミネラル等の補充に	
主食	精白米・無洗米	無洗米は米を研ぐ水が節約できる	
	レトルトご飯・粥	そのままでも食べられる	
	アルファ米	水・湯を注ぐだけで食べられる	
	即席麺、カップ麺		
	クラッカー、ビスケット		
副食（おかず）	肉・魚・豆等の缶詰	調理不要で、そのまま食べられるものが便利	
	レトルト食品（カレー等）	そのままでも食べられる	
	日持ちする野菜、果物（にんじん、玉ねぎ等）	ビタミン、ミネラル、食物繊維等の補充ができる	
	カップスープ、インスタントみそ汁	卵入り、野菜入り等、具沢山がおすすめ	
その他	栄養補助食品	非常時に偏りがちな栄養素を補える	
	嗜好品（あめ、ガム等）		

### 【食品以外】

アルミホイル、ラップ	食器代わりに使える	
紙皿、紙コップ、はし		
ビニール袋（大、中、小）	様々な用途に	

備蓄しておきたい物	メモ	チェック
マッチ、ライター		
カセットコンロ・ボンベ	調理の熱源に	
ウェットティッシュ、ティッシュペーパー		
旅行用洗面具（簡易スキンケア、メイク用品等）	さっぱりして、ストレス軽減	
生理用品		
紙オムツ		

## 1次持ち出し品（緊急持ち出し用） ※リュックサック等に入れて保管を！

食品	備蓄しておきたい物	メモ	チェック
食品	飲料（水、野菜ジュース等）		
	手軽な食べ物（あめ、栄養補助食品）		
食品以外	懐中電灯、電池		
	ラジオ		
	ウェットティッシュ		
	マスク、手袋、タオル	防寒用にもなる	
	カッパ、使い捨てカイロ	雨、寒さ対策に	
	現金	10円硬貨も	
	緊急連絡先、ペン		
常備薬、治療薬、お薬手帳 等			

備蓄食品は、賞味・消費期限を年に1度は確認し、期限の迫ったものは普通の食事で活用したり、防災の日に食べて体験してみましょう。