

非常時もバランスよく食べよう

まず水分！次にしっかり食事！

災害時、ご自身の身の安全を確保したら、次に大切なのは「水」と「食事」です。
水分が不足すると、エコノミークラス症候群など命に関わる病気がおこりやすくなります。
また、命を守るためには、食事をしっかりとることも重要です。

1人あたり1日3リットル
(飲料水+調理用水)

食事の内容も大切！

熊本地震の時、「バランスの良い食事がわからない」、「食べたいものだけを選ぶ」という食事内容の偏りがあり、体重の増減や血圧の上昇、便秘など、食に起因する健康トラブルが発生しました。
非日常の場合でも、健全な食生活を営めるようになるために次の2つのポイントがあります。

ポイント

1 災害時も日常と考え方は同じ！主食・主菜・副菜をそろえよう。

それぞれのジャンルから1つずつ選んで食べよう！

主食(黄色):ごはん、パン、めん類など

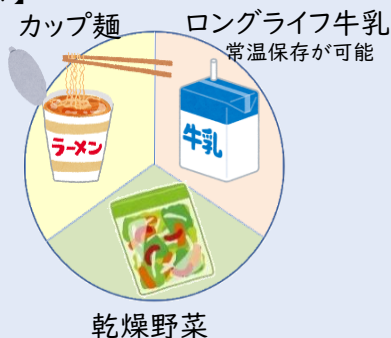
主菜(赤色):肉、魚、卵、豆腐、牛乳、乳製品など

副菜(緑色):野菜、果物など

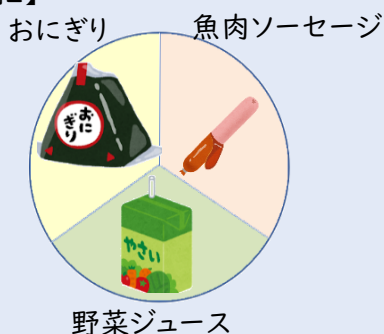
小学校の時に習ったよね！食事の時は、
黄の食べもの、赤の食べもの、緑の食べものをそろえよう！

たとえば、災害時の組み合わせとして…

【例1】



【例2】



毎日の食事でも
そろっているか
意識して食べてね！

カセットコンロがあると
便利だよ



ポイント

2 非常食と家にあるものを組み合わせて1週間乗り切ろう！

「1週間分」というのは、日持ちのする野菜、冷蔵庫の中の食品と食料備蓄も合わせて1週間、
「(買い物に行かなくても) 食べつなげることができるように」ということです。

日持ちのする野菜



や

冷蔵庫の中の食品



と

食料備蓄



非常持出品チェックリスト

非常持出品

家族構成を考えて必要な分だけ用意し、避難時にすぐ取り出せる場所に保管しておきましょう。



☐ 非常食（カンパン、缶詰など）	☐ 上着
☐ 飲料水	☐ 下着
☐ 携帯ラジオ（予備の電池）	☐ 軍手
☐ 懐中電灯（予備の電池・電球）	☐ 救急医療品（キズ薬、ばんそうこう、 解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など）
☐ ろうそく	
☐ ヘルメット（防災ずきん）	☐ 常備薬
☐ ライター（マッチ）	☐ 貴重品（預貯金通帳、印鑑など）
☐ ナイフ、缶切り、栓抜き	☐ 現金
☐ ティッシュ	☐ 健康保険証のコピー
☐ タオル	☐ 住民票のコピー
☐ 歯ブラシ	☐ マイナンバーカードのコピー
☐ ビニール袋	

非常備蓄品

家族構成を考えて、災害から復旧するまでの数日間を支えるために用意しておきましょう。普段使っているものを少し多めに備える状態をキープすることで、発災時にも自宅で当面生活することが可能になります。

食 品	☐ 主食（無洗米、レトルトご飯、アルファ化米、もち、乾麺、即席めん、シリアルなど）
	☐ 主菜（レトルト食品、缶詰（さば味噌煮や焼き鳥などの肉や魚）、魚肉ソーセージ、高野豆腐など）
	☐ 副菜（野菜ジュース、汁物（インスタントみそ汁など）、乾燥野菜や乾物（切干大根やのりなど））
	☐ その他（栄養補助食品、菓子（ようかん、チョコレート、あめなど）、お茶、コーヒーなど）
☐ 水（1人あたり1日3ℓ）	
☐ 燃料（卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど）	
☐ 洗面用具（歯ブラシ、石けん、タオル、ドライシャンプーなど）	
☐ 鍋、やかん	☐ 簡易食器（わりばし、紙皿、紙コップなど）
☐ ラップ、アルミホイル、ビニール袋	☐ ウェットティッシュ、トイレトペーパー
☐ 毛布、タオルケット、寝袋など	☐ 使い捨てカイロ、マスク、新聞紙、裁縫セットなど
☐ 簡易トイレ	☐ 自転車
☐ 予備のめがね、予備の補聴器など	☐ 工具類（ロープ、バール、スコップなど）

ご家族に合わせた食品（ミルク、離乳食、自分のアレルギーに対応した食品、やわらかい食品、減塩食品など）も準備しておきましょう。

発行 熊本市北区役所 電話：096-272-1111（代表）