

今年の1月には、石川県能登地方で震度7の地震が観測されました。  
また、3月11日は、2011年に東日本大震災が起こった日です。  
今回は、防災の中の備蓄食料を取り上げました。

## ～備蓄食料の選び方について～



### ① 不足しがちな栄養を意識すること！

被災時の非常食は、お腹を満たすためにご飯・パン・麺などの主食が多く、炭水化物が中心になりがち。しかし、それだけでは栄養バランスが偏ります。不足しがちな栄養素として、**たんぱく質**、**ビタミン**、**ミネラル**、**食物繊維**があげられます。

#### ★たんぱく質

肉や魚の缶詰、レトルト食品など豆や高野豆腐などがおすすめ！

#### ★ビタミン・ミネラル・食物繊維

健康維持には欠かせない栄養素。野菜不足により摂取できなくなると、便秘・口内炎などの体調不良を引き起こすため注意。野菜ジュース、ドライフルーツなど。



### ② 美味しいもの、好きな味のものを選ぶ！

非常時にはストレスが溜まるため、日常と同じものを食べると安心感に繋がり、食欲が無くても好きなものなら食べられるかもしれません。チョコレート、スナック菓子など甘いものなど、**日持ちするお菓子類**を置いておく。



### ・備蓄食料はローリングストックがおすすめ！

- ・ローリングストックとは、循環させながら（ローリング）、備蓄（ストック）するという意味。いつも使う食材を多めに購入し、賞味期限が近づいたら消費して、また新しいものを追加する方法。
- ・収納場所は、キッチンの引き出しなどに専用の場所を作ると管理しやすい！

いざという時のために、準備しておきましょう！