



中区のまちづくりの  
マスコットキャラクター  
「なかちゃん」

# なか

いき 活 き 中 区

健康講座や  
イベントの  
情報更新中!



詳しくは  
こちらから



## わたしサイズの ローリングストック

日常で使用し、災害が発生した時にも使えるものを  
栄養バランス良く事前に備えておきましょう。  
固地域支えあい課(☎504-2528、㊟504-2175)

### ローリングストックとは

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限が切れる前に食べ、食べた分を買い足すことで、常に一定量の食品を備蓄する方法です。



### やってみましょう

- ①家庭にある食品を確認
- ②家族の人数や好みに応じたもの・量を決定
- ③足りないものを買足す
- ④賞味期限が切れる前に食べ、食べたものを買足す

### 栄養バランスを考えた備蓄を

災害が発生した直後は炭水化物中心の食事になりがちです。エネルギー源となる炭水化物は重要ですが、栄養バランスの偏りから体調不良になる可能性も。栄養バランスや使い勝手を考えて食品を選ぶことが大切です。(右記参照)

ご飯、パン、そば、うどんなど、  
エネルギーの源となるもの  
・ご飯は鍋を使って炊飯できると安心



#### 主食

野菜ジュースや乾燥野菜、わかめなど、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源  
・災害時に不足しがちなので忘れずストックを



#### 副菜

肉や魚、大豆製品、卵など、たんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず  
・長期保存できる缶詰がお薦め



#### 主菜

・水は1人1日3ℓが目安(飲み水用・調理用)  
・好みのお茶や清涼飲料水があると良い



#### 飲料・水

お菓子や嗜好品  
食べ慣れているもので不安軽減



## ローリングストックQ&A

### Q 何を基準に買えば？

**食べ慣れているものを**  
災害時には食べ慣れているものでストレスや不安を減らしましょう。  
私は「好き」になれるかどうかで決めています。自分の健康状態、食の好み、生活環境も人それぞれ。「ずばりローリングストックはこれだ！」なんて言い切れません。自分の「好き」基準を大切に、わがままに考えてみてほしいです。

**自分に合うものを**  
乳幼児や高齢者、持病やアレルギー

のある人は、体の状態に合わせた食べ物を選びましょう。

例えば、噛んだり飲み込んだりすることが難しい人には、おかゆやスープなどやわらかい食品がいいですね。

### Q 中下さんのお薦めは？

**おいしいレトルトカレー**  
「え？ レトルトカレー」と思った皆さん。今のレトルトカレーのレベルは本当に高いんです。日持ちする食品は、災害時はもちろん、忙しくて料理ができない時や体調不良の時にも活躍してくれますよ。

私はいろんな食品を試してきましたが、やっぱり大事なのは「おいしいもの」。皆さんの「好き」や「おいしい」でローリングストックが広がり、皆さんの暮らしが豊かになればいいなと思っています。

### カセットコンロもお薦め

カセットコンロ・ボンベも備蓄し、調理ができるように練習したいですね。カセットコンロでお米を炊けたら、自信につながりますし、「じゃあ、おかずは何を備えよう？」と次の準備も具体的に考えることができますよ。

栄養の専門家に  
「教えてもらいました」



管理栄養士・中下涼さん

防災士の資格も持ち、管理栄養のプロとして、防災訓練での炊き出し支援や、「自分サイズで取り組める防災」をテーマに講演や啓発活動を行っている。

### 食品以外の備蓄も

南海トラフ巨大地震などの大規模災害が発生した場合、物流やライフラインがストップして、復旧までに数日かかる恐れがあります。  
住み慣れた家で生活できるように、食品以外の日用品についても事前に備えておくことが大

切です。  
非常時にどのような家庭内備蓄が必要になるか、考えてみましょう。  
「チェックリスト【家庭内備蓄】」など、詳しくは市ホームページで

固地域起こし推進課(☎504-2820、㊟541-3835)

市HP ページ番号 17845

