

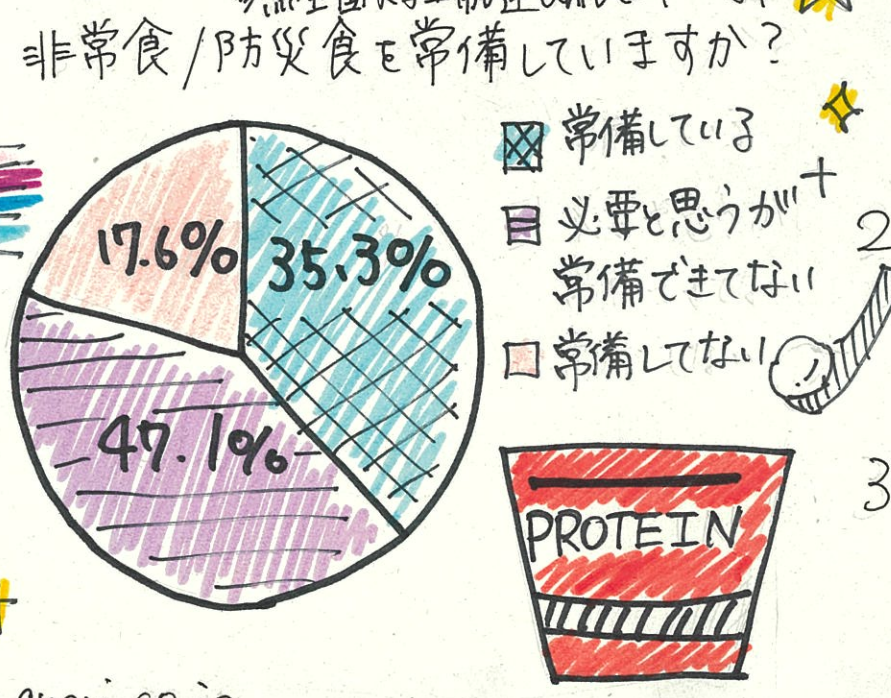
# 災害時の健康を保つための食と栄養について

Q 非常食はなぜ必要なのか？  
 防災時には水道やガスといったライフラインが停止することがあり、私たちが日々使っている食料がいつも通り調理できるとは限りません。  
 その点、非常食は火や水を使わずに食べられるものもあるので、活動エネルギーを生み出し、体力・気力を維持する上で役立ちます！

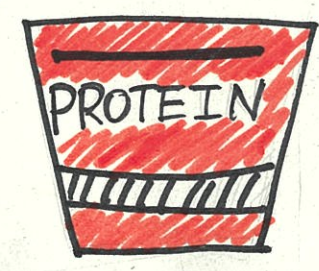


○ 非常食・防災食に関する調査  
 ・地震などの自然災害を心配している人は全体の4人に3人で50~60代の女性に多い。  
 ・非常食を常備している人は35%。  
 「必要だと思うが常備できていない」が47%。  
 ・60代女性が5割超と高い一方で、30代女性は2割程度と低い。  
 ・非常食の量は「3~5日分くらい」が半数弱で最も多くなり、1週間分以内が全体の9割。  
 ・消費期限については「全て把握している」人は9%ととても少ない。参照 [gnavi.co.jp](http://gnavi.co.jp)

○ 非常食は自分で作る！  
 非常食って売っているだけではない。自分で作ることもできます！  
 今回はその中でもポトフの作り方を紹介します！  
 <作り方>  
 ①じゃがいも、キャベツは一口大に切り、人参は5mm程度の輪切りにする。  
 ②ポリ袋を三重にし、具材、ソーセージ、コンソメ、水を加えて口を縛る。  
 ③鍋に水を入れ、火にかけて沸騰したら、下皿を入れて、②で作ったものを入れて15分加熱する。  
 ④火を止め、蓋をして15分加熱する。  
 ⑤ラップフィルムを貼りつけたお皿につくったものを和え、おわり！  
 参照 [univcoop.or.jp](http://univcoop.or.jp)



- 常備している
- 必要と思うが常備できていない
- 常備していない



★ おすすめの非常食 5選  
 1. 尾西のアルファ米  
 2. アスト新・食・缶 BAKERY  
 3. グリコ・ビスコ保存缶  
 4. サタケ アジックライス  
 5. ポロニヤ缶 de ホロニヤ  
 参照 [anshinpo.bousaikan.jp](http://anshinpo.bousaikan.jp)



☁️ プロテインが災害食としてオススメである理由

1. 三大栄養素のひとつ「タンパク質」が豊富  
 水を加えるだけで約20g前後のタンパク質を補給できるため、非常に効率的な選択肢となります。牛乳でお腹を壊しやすい人は、ソイプロテイン(植物性プロテイン)がおすすめです。
2. 水を入れて混ぜるだけの手軽さ  
 水、ジュース、お湯などさまざまな飲み物で割ることができるのがうれしい。また、災害時の食欲不振時にも摂取しやすく、水分補給にもなるのでオススメです。
3. 常温で長期保存可能  
 プロテインは常温で保存できます。商品にもよりますが未開封の場合は約1~2年以上の保存が可能。涼しい場所で、直射日光や湿気を避けて保管しましょう。