



食育マーク

～ 栄養豆知識 ～

2024年6月号

6月は『食育月間』です

農林水産省では、下記のように食育について呼びかけています。

『**食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。**
栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう』

7 災害に
そなえよう



食育の考えの1つに『**災害にそなえよう**』があります。

いつ起こるかもしれない災害を意識し、地方公共団体、民間団体などに加えて各家庭でも食料を備蓄しておくことが重要です。

《どのくらい備蓄すればよいか》

災害後はライフラインの復旧まで1週間以上、食糧支援までに数日かかることが予想されるため**最低でも3日分、できれば7日分**の備蓄食品を用意しましょう。

水は飲料水と調理用水含め、**1人1日およそ3ℓ程度**必要といわれています。

《備蓄食品を用意する際の分類のヒント》

備蓄食品は大きく「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの

日常食品

日常から使用し、かつ、
災害時にも使用するもの
【ローリングストック】

ローリングストックとは・・・

普段の食品を多めに購入し、賞味期限の古いものから消費して、その分を買い足し、常に一定量の食品が家に備蓄されている状態を保つ方法

《備蓄食品の選び方》

日ごろから栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。
災害時に不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などを摂取できるようバランスよく備えましょう。

