



食育だより

ぱくぱくキッズ



2026年
2・3月
Vol.33



日野市ホームページ
「乳幼児のための食育」
もご覧ください

発行:日野市健康課

今月のテーマ

家庭の備蓄を見直しませんか？

近年、災害が頻発している中で安心して暮らすためには、食品の備蓄を非日常的なものではなく、日常のこととして無理なく取り入れることが大切です。今回は家庭での備蓄をどのように始めたらよいかについてご紹介します。

備蓄のポイント

出典：東京都『「日常備蓄」を始めましょう』

農林水産省『災害時に備えた食品ストックガイド』

災害発生時は、しばらく支援物資が届かないことや、コンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。そのため、「3日～1週間×人数分」の食品を家庭で備蓄しておくことが望ましいとされています。

栄養バランスを考えた食品

栄養不足を生じないために、主菜や副菜といった食品も備蓄しましょう。魚介や肉類の缶詰・レトルト食品のようなたんぱく質を補えるものや、野菜ジュースなどやフルーツ缶などのようなビタミンやミネラル、食物繊維を補える食品がおすすめです。



東京備蓄ナビ
(東京都防災ホームページ)

3つの質問に答えるだけでご家庭に合わせた備蓄品目と必要量のリストが見られるウェブサイトです。もっと詳しく知りたい方はぜひご覧ください。



乳幼児等のための備蓄のポイント

出典：

農林水産省『要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド』

災害等が起こると、乳幼児向け食品や食物アレルギー対応食品などの特殊食品は手に入りにくくなります。乳幼児や食物アレルギーがある方は、「少なくとも2週間分」の備蓄が推奨されています。

乳幼児向け食品

そのまま与えられる液体ミルクやレトルトの離乳食などを普段から食べ慣れておくと安心です。また、普段と違う環境で落ち着かなくなる可能性も考慮し、子どもが好きな食品（お菓子）や飲み物も用意するとリラックスできてよいでしょう。

※乳幼児向けの食品は賞味期限が短いものが多いので、定期的に確認しましょう。



アレルギー対応食品

使い勝手を考えて各家庭に合ったものを備えておくことが大切です。購入時に原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、アレルゲンが含まれていない食品を備えておきましょう。



ローリングストックの活用

「ローリングストック」とは、**蓄える→食べる→補充**することを繰り返しながら、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。普段食べている食品を少し多めに買い置きし、賞味期限が古いものから消費し、消費した分を買い足すだけなので、誰でも簡単に無理なく始められます。

また、非常時も慣れ親しんだもので生活することができます。ぜひ、日常生活の一部に取り入れてみましょう。



備蓄食材活用レシピ：ミートドリア

材料（2人分）

- ・パックごはん・・・2個（アルファ化米でも可）
- ・ミートソース・・・1袋
- ・ピザ用チーズ・・・適量
- ・サラダ油・・・適量

★アルファ化米でも作れます。五目ごはんなど味付きのもので作ってもおいしく食べられます。

★レトルトカレーに替えて、カレードリアにアレンジするのもおすすめです。

作り方

- ① 耐熱皿にサラダ油をぬり、温めたごはん、ミートソース、ピザ用チーズの順に重ねる。
- ② オーブントースターで焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり！



ローリングストックに向いている食品は、乾燥食品や缶詰のような賞味期限や保存期間が長い食品です。普段の食卓でも、ツナ缶を肉じゃがの肉の代わりにしたり、高野豆腐を麻婆豆腐の豆腐の代わりに使ったりなど、たんぱく質を含む食品はいろいろなおかずに活用できます！

災害は予測不能ですが、もしものための準備をすることで安心感を得られます。自分や家族を守り、心にゆとりをもつことができるよう、家族全員が元気に過ごせる環境を整えておくことが重要です。日頃の備えを進めていきましょう。



食糧備蓄と合わせて、水や、電気・ガスの供給が無い場合の熱源、使い捨て食器・食具なども備えておきましょう。特に水は飲料や調理のために欠かせない物資です。1人あたり3リットルを目安に備えておきましょう。また、水は備蓄の際に場所を取ってしまうので、1か所ではなくクローゼットやキッチンなど分散させるとよいでしょう。

栄養士☺

