# まめなかなつうしん

R8.10.1
関市、郡上市合同発行

# 備蓄品の活用、保存方法を知ろう

備蓄品は大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。主に災害時に使用する「非常食」だけではなく、日常で使用し災害時にも使える「日常食」をローリングストックしてバランスよく備えましょう。

## 「非常食」と「日常食」の違いとは…

### 非常食

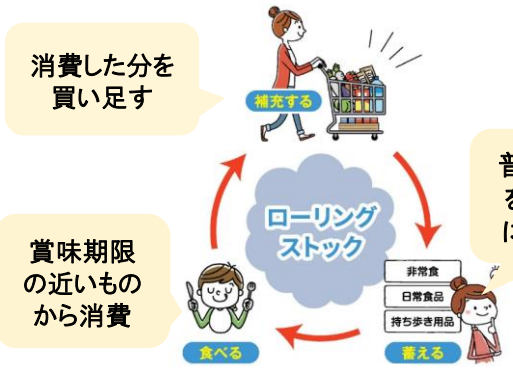
災害時の備えとして用意し、主に災害時に使用するもの。(場面に応じて、日常でも利用が可能)




いざという時に、
「作り方がわからない！」とならないために防災訓練の時などに実際に食べてみましょう！

### 日常食

日常から使用し、かつ、災害時にも使用するもの。




詳しくは農林水産省ホームページへ

## 特別な配慮が必要な方の食品ストック

### 乳幼児



粉ミルクや哺乳瓶、紙コップや使い捨てスプーンなど備えておくと授乳や離乳食時にも役立つ！
飲料水は調乳用に多めに備えましょう。

### 高齢者
### 食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方々



やわらかいお粥、インスタント味噌汁など食べ慣れている食品があると安心！
食べる機能がおちている方には、とろみ調整品や介護食品なども準備しましょう！

### 食物アレルギーの方

アレルギー対応食品など普段使っている食品を多めに買い置きしましょう！
表示カード(※)を作成し、食物アレルギーがあることを他者に知らせることも大切です。

【表示カード】
食物アレルギーがあります！
(●●食べられません)

※表示カード:アレルギー疾患をもつ方が、アレルギー情報が確認ができるように記入し常時、身につけておくカードです。

【出典】農林水産省　災害時に備えた食品ストックガイド

### 食品ロス

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。日本では、年間464万トン(令和5年度推計値)であり、日本人の1人当たりの食品ロス量は1年間で約37kgとなります。

【誰でもできる食品ロス削減の取り組み】
・消費期限、賞味期限を正しく理解し、買い物や消費するときに注意しましょう。
・食材が上手に使い切れないときは使い切りレシピを検索してみましょう。
・外食の際は食べられる分だけ注文しましょう。

出典:農林水産省「食品ロスとは」

まめなかなつうしん　関市　検索

関市市民健康課（保健センター）　TEL：0575-24-0111
※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。
(ｱﾄﾞﾚｽ：http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html)

＊＊関市で「クックパッド（料理レシピの投稿・検索サービス）」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご活用ください！＊＊