

神奈川県看護協会 災害救護対策委員会

かんご 防災力 GO!!

今回のテーマ 地震が起きたらあなたの食生活はどう変わる？

災害はいつ、どこで、どんな状況で起こるか予測が付きません。過去の災害時の例を知っておくこと、対策を立てておくことは、不測の事態への何よりの備えとなるのではないのでしょうか。

私たち看護職も家庭での対策・備えをしっかり行い、災害時に少しでも安心して働くことが出来るようにしましょう。様々な対策が必要ですが、**今回は被災後の食事について考えてみたいと思います。**

資料1は、1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災での体験です。ライフラインの復旧状況により、普段の当たり前調理できる環境、好きなものを選んで食事ができる日常までに、**約1カ月**を要しています。



【資料1】 被災後の食事環境の移り変わりの一例

被災当日	被災3日	被災1週間	被災1ヶ月
台所にあったご飯やおかず、また冷蔵庫や冷凍庫にあった食品を 保存期間の短いものから順に食べた。	雑炊。レトルトパックのおかず。 電気が使えるようになるまではカセットコンロを使用。	食料は思うように買えない。 朝は食パンと牛乳1パック、昼は海苔巻とお握り2個とコロケ1つに赤いウインナー1本。 同じメニューが約1ヶ月続いた。 日にちのたったお握りはかじ熱して食べた。	炊き出しが増え、暖かい料理を食べる機会は増えた。



(資料1) 引用：坂本廣子：『大地震が起きててもあわてない サバイバルクッキング』栄養と料理2008年9月号 p.40~41 女子栄養大学出版部より一部抜粋

資料2は平成19年新潟県中越沖地震の被害状況です。

【資料2】 「平成19年新潟県中越沖地震」ライフラインの復旧状況（100%復旧した月日）



ライフライン	復旧月日	地震発生後日数
電気	7月18日	2日後
上水道	8月4日	約2週間後
ガス（都市ガス）	8月27日	約6週間後



参考：[下水道]8月14日*約4週間後 [固定電話]7月16日*当日 [携帯電話]7月18日*2日後

(資料2) 引用：2)新潟県公式ホームページ 平成20年5月7日現在より

電気は災害発生後2~3日程度で復旧している様子がわかります。備えのヒントとしては、この3日間はカセットコンロで対応する、4日目からは卓上型IH調理器も使用できると考える事が出来ます。炊き出しという手段もありますが、災害の規模や様々な状況で炊き出しが始まる時期は分かりません。この事からも一般家庭においてもある程度の食糧備蓄は必要になります。**備蓄の目安は最低3日分**とされています。**水の目安は1日1人当たり2~3ℓ**です。4人家族では3日分で24~36ℓとなります。調理の必要がない**缶詰**や温めて食べる事が出来る**レトルト食品**、水を使用しないで済む**無洗米**を用意しておくのも工夫です。また、自分の好きな食べ物を忍ばせていくのも災害を乗り切るアイテムになりそうです。

~ワンポイント情報~

- 缶詰はプルトップ式が便利です
- キッチンばさみとポリ袋があれば、まな板無しで簡単な調理が可能です
- ジッパー付きポリ袋は「砕く」「混ぜる」「潰す」等、色々出来て便利です

毎年1月17日は「防災とボランティアの日」です。この機会にご家庭での災害の備えについて考えてみてはいかがでしょうか。

体験談やご自身で工夫していらっしゃる事等のご意見をお待ちしています
⇒裏面のファックス返信用紙をご利用ください