

# 新型インフルエンザへの感染機会を避けるため、2週間程度の食料品や日用品を備蓄していると便利です

## 備蓄のポイント1・2・3・4

- ポイント1: 調理が簡単で長期間保存できるものを選ぶ!
- ポイント2: 主食、主菜、副菜をバランスよく!
- ポイント3: 食べ慣れたものを選び、好物も加えよう!
- ポイント4: 備蓄食品は普段の食事で活用&補充しよう!

## 4人家族・2週間分の食品購入例

4人家族をモデルに必要な備蓄量を考えてみましょう

父 :45歳:会社員  
 母 :43歳:専業主婦  
 息子:16歳:高校2年生  
 娘 :12歳:小学6年生

1日に必要な栄養量目安(1人平均)※

エネルギー1,820キロカロリー  
 たんぱく質45g、脂質55g

※「日本人の食事摂取基準(2005版)」より算出。身体活動レベル1.3

## 献立作成のポイント

- 大地震など自然災害と違い、電気・水道・ガスなどライフラインは止まらないので、市販食品を中心とした、献立にしました。
- 2週間(14日)のうち、11日間は市販食品を食べ、3日間は災害時用食品を食べるように設定しました。

## 高齢者や小さなお子さんがいる世帯では

高齢者や小さなお子さんがいる世帯では、食べる人の状態に応じて、固い食品や飲み込みにくいものは、下記のような食品に替えると良いでしょう。

もち→レトルトおかゆ 乾燥あんず→果物缶詰 アーモンド、小魚→スキムミルク

・食物アレルギーのある方は、特に気を付けてください

・自宅療養の場合を考え、粉末のスポーツドリンクなども用意しておきましょう

	主食・菓子類	主菜	副菜
市販食品	米 5kg	さんま蒲焼缶詰 16缶	ちらし寿司の素(瓶・4人分) 4個
	切りもち 50g×48個	やきとり缶詰 12缶	インスタントみそ汁※ 28食分
	スパゲティ 1.6kg	レトルトミートソース(2食分) 8袋	味噌汁 48枚
	干しうどん 1.2kg	レトルト中華丼の具(1人分) 16袋	乾燥わかめ(55g) 1袋
	ホットケーキミックス粉 1.2kg	レトルトカレー(1人分) 12袋	コーン缶詰(130g) 8缶
	インスタントラーメン(カップ) 16個	焼き麩(ふ)(30g) 1袋	みかん缶詰(汁含430g) 8缶
	小麦粉 1.2kg	スキムミルク(225g) 1袋	野菜ジュース(ペットボトル・1ℓ) 6本
	クラッカー 80枚		オレンジジュース(ペットボトル・1ℓ) 3本
	はちみつ 400g		乾燥あんず(320g) 1袋
	板チョコレート 8枚		アーモンド小魚(80g) 3袋
インスタントコーヒー(30g) 1個			
災害時食品	アルファ化米ご飯(100g) 36個	さばみそ煮缶詰 6缶	※フリーズドライ野菜が多く入ったもの
	カンパン(110g) 2個		
	ドロップ(140g) 2個		

購入するとこれ位の分量になります



市販食品(11日分)



災害時用食品(3日分)

市販食品 購入額 合計3.3万円 ※H21.1購入価格 参考としてお考えください。

## 1日の献立例

区分	A 献立	B 献立	C 献立
朝食	いそべもち、 インスタントみそ汁	ホットケーキ、コーンソテー、スキムミルクコーヒー	すいとん、 やきとり缶詰(1缶)
昼食	ミートソース、オレンジジュース190g(1杯)	インスタントラーメン、みかん缶詰(1/2缶)	わかめうどん、 乾燥あんず(3粒)
夕食	ちらし寿司、すまし汁、さんま缶詰	中華丼、野菜ジュース190g(1杯)	カレーライス、野菜ジュース190g(1杯)
間食	チョコレート(1/2枚)	クラッカー(5枚)	アーモンド小魚、 小袋2個(15g)

## 日用品などの備蓄

何をどのくらい備蓄するかは、家族構成や生活スタイルによって異なります。チェックリストの物品の例を参考にして、皆さんの家でも日用品の備蓄について考えてみましょう。

### チェックリスト

#### 1. インフルエンザ対策の物品

マスク(不織布製)
ゴム手袋
ビニール袋
(洗濯された衣類の密閉等に使用)
漂白剤(塩素系の漂白剤)
消毒用アルコール

目安	2週間分	人数	=	2週間分必要量	チェック
	1人20~25枚	人	=	枚	<input type="checkbox"/>
			=		<input type="checkbox"/>
			=		<input type="checkbox"/>
			=		<input type="checkbox"/>
			=		<input type="checkbox"/>

#### 2. 日用品

ごみ用ビニール袋
トイレトペーパー
ティッシュペーパー
保湿ティッシュ
(アルコールのあるものではないもの)
洗剤(衣類用・食器用)
石鹸・シャンプー・リンス
必要に応じて紙おむつ
生理用品(女性用)

あなたの家庭の日常生活を振り返り、2週間以上新しい物を買い足さなくても足りる量が常備されているか確認してみましょう。

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

#### 3. 医薬品等

常備薬
胃腸薬・痛み止め等
持病の処方薬等
ばんそうこう
体温計
水枕・氷枕
(暑気けなどの冷感用)

薬の種類を書き出してみましょう。

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

#### 4. その他

上記以外に、あなたの家庭で備蓄しておく良い物と考え、書き出しておきましょう。


## そのほかに家庭で注意すること

(厚生労働省 インフルエンザQ&A から)

### ○家族で話し合ってみましょう

新型インフルエンザが発生した場合、感染の拡大を防止するため、学校、保育施設などの臨時休業が考えられています。学校などがお休みになっても、子どもたちが1カ所に集まることのないよう気を付けなければいけません。集会や催し物などの延期・中止や交通機関の運行縮小等の対応も考えられるため、通常の生活ができなくなります。

今のうちに、発生時の役割分担や過ごし方などを家族で話し合ってみましょう。

### ○ほかの病気の予防も大事

糖尿病、高血圧などの慢性疾患を持っている方は、病状がコントロールされていないと、新型インフルエンザにかかりやすくなります。平常時から主治医による治療を受けておくことが大切です。

麻しん・風しん・百日ぜき・結核等など他の感染症にかかると、新型インフルエンザに感染しやすくなります。通常のインフルエンザや麻しん等による発熱は、新型インフルエンザと誤解するもとにもなります。予防接種を事前に受けておきましょう。

### ○家で過ごすためのひと工夫

インフルエンザの感染予防には、加湿が重要です。空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、感染しやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、十分な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

