

特別編 こだわりの非常食特集

今回の非常食情報は特別編として過去に掲載したマンガを厳選して掲載いたします。

近年の非常食はよりおいしく、多様なニーズに対応するべく進化しています。食べ慣れた味や、健康に配慮した栄養バランスの食事は、非常時でもほっと一息つくことができるでしょう。



書籍『早わかり防災マニュアル』
日本出版制作センターから好評発売中！

- B6変形判・236頁
- 定価：本体1,650円（税込）

日本出版制作センターの書籍販売サイト
もどうぞご利用ください！
<https://www.center-net.jp/sales>

こんなのも非常食？



家庭菜園をやっているのこんなのも非常食になるかしら？

流通がストップしたときの強い味方ですね！

ハレンタインにもらった手作りの友チョコ非常用に取っておいて大丈夫かな？

手作りチョコや生チョコはいたみやすいので早く食べてね

庭に生える草っていざというとき食えない？

うーん……普段から食べ慣れているのならOKですが

初めての人はやめた方がよいです

夏の非常食



冬はあったかいもの食べたいけど夏は……？

夏に気を付けたいのは熱中症と食中毒ですね

防災袋のみなおし

水分塩分

アルコール除菌液やウェットティッシュ、ラップや使い捨て食器類があると便利です

甘いお菓子ばかり用意したから塩味系のもも買っておこうかな……

チョコも出しておいのほうがいいですね

野菜不足が心配



野菜不足が心配なのよね

口内炎とか便秘とか気になるし……

缶詰とかレトルトとかなるべく野菜多めのを選んでるけど大丈夫かな……

非常に野菜を摂りたいなら野菜ジュースがいいですよ！じゃがいもやたまねぎなどの根菜も日持ちするので備蓄に向いています

野菜じゃないけれどひじきやわかめ、豆類などの乾物もビタミンやミネラルが多いのでおすすめです

よく考えたらふだんの食べてるものでけっこういろいろ用意できるのね！

それでも心配な人はサプリメントに頼るのもいいですね

リラックスできる食べ物



被災した方のお話を聞くと「災害から数日は食欲がなくて何も食べる気がなかった」という声が多く寄せられます

お腹にたまるものではなくても気持ちをリラックスさせるための食べ物も必要かもしれませんね

リラックスといえはまず甘いもの！

ビスケット、クッキー、ようかん、あずきや果物の缶詰、チョコレート、アメ、キャラメル、ガム、錠剤

個包装だと持ち歩きやすいです小さいお子さんには好きなキャラクターものを用意するといいでしょう

それから嗜好品……

コーヒー、紅茶、スナック菓子、ジュース、ガム、錠剤

ガムや口の中がすっきりする錠剤は虫歯や口臭の予防にもなります

おかゆがあると便利



非常食におかゆを常備しておくと便利ですよ

おかゆー？病気の時しか食べないな

もちろん病気の時に備えてもOKですが……

災害の時に体調を崩したり食欲がないことも考えられますよね

なるほどレトルトなら温めなくても食べられるしね

お年寄りや小さな子どもにも食べやすいし水分も摂れます

賞味期限が近くなったらリソット風にアレンジしたり朝ご飯に食べても……

おかゆポテンシャル高い！

アレルギー物質の表示



最近食物アレルギーを持つ方へ配慮した非常食も増えてきました

どんな食品がアレルギー物質なの？

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）

アーモンド、あびし、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

たくさんありますが、加工食品のパッケージに表示が義務づけられているのが、発症数も多く重篤度が高いこの7品目

そして表示が推奨されているのが21品目です

鶏卵・牛乳・小麦の3つはとくに原因食物として大きな割合を占めています

配慮が進んだとはいえ、まだまだ避難所でも安心というわけにはいかないよね