

万が一に
備えて

日常からできる 食事のこと



災害はいつ起こるかわかりません。日頃からの備えを、今一度、見直してみてください。突然の災害に慌てないためにも、今日から出来る工夫をご提案します。

▼冷蔵庫

災害時は食材が安定して手に入るとは限りません。賞味期限の短いものを目線の位置に置く長いものを上に置くなど整理整頓し把握しましょう。



塩漬け、砂糖漬け、酢漬けは食材の保存性を高めます。

災害時は野菜不足になる可能性があるため、ピクルスなどの常備菜を用意しておくのがおすすめです。



▼冷凍庫

肉や魚はそのまま冷凍するのではなく、調理後に冷凍するとガスや電気が使えない状況でも自然解凍で食べることができます。



ごはんはラップで小分けにし冷凍しておくことで、ガスや電気が使えない状況でも、自然解凍で食べることができます。

(パンも同様)



保冷剤を用意しておく、停電時にクーラーボックスに入れて簡易的な冷蔵庫にすることができます。水を冷凍することで代用ができ、飲料水としても利用できます。



冷凍庫はスカスカよりもある程度詰めていた方が、停電後も庫内の温度上昇を防ぐことができます。

※詰め込みすぎない



▼その他

備蓄品は半年以上保存可能なものにしましょう。支援物資は炭水化物がメインとなるので野菜ジュースや青汁、乾物の準備もおすすめです。



不安やなれない環境にストレスを感じる可能性があるため甘いものなど心の栄養補給になるものを準備しましょう。飴やクッキーなど日持ちするものがおすすめです。



災害時は、食中毒にも注意が必要です。水が使えない状況も想定して除菌ウェットティッシュ等を準備しておきましょう。



まつもと薬局【本店】
認定栄養ケア・ステーション
TEL (0155) - 41 - 9333
〒080-0048
帯広市西18条北2丁目29-6



まつもと薬局HP

なっ
て
しま
った
ら

停電したときに

やること 気を付けること

停電したときに焦らず行動ができるように、
やって欲しいこと、気を付けて欲しいことをご提案します。

✓ 冷蔵庫のコンセントを抜き、電源を切りましょう

通電火災等の原因に繋がる場合があるため必ず抜きましょう。

冷気を逃がさないために、必要以上に開閉しないようにしましょう。

クーラーボックスに保冷剤を入れて、冷蔵が必要なものに使いましょう。

また、冷蔵庫の開閉防止のために常時出し入れするような食材を入れましょう。

日常の冷蔵庫の庫内温度

冷蔵室	約2～6℃
野菜室	約3～7℃
真空チルド	約-1～+1℃
製氷室	約-20～-18℃

冷蔵庫は、2～3時間程度温度が変わらないと言われています。

2～3時間後から1時間に約1℃温度が上がります。

冷凍庫は4～6時間後から溶けはじめます。

冷蔵庫によって温度変化は異なるため目安としてご活用ください。

✓ 食中毒に十分な注意をしましょう

冷蔵庫の機能が無くなった場合、卵は涼しい所に保管しましょう。10℃以下なら少し長く持ちます。
保管する際は、卵の黄身が殻に触れないよう、とがった方を下に向けてください。

また、食べる時は必ず加熱しましょう。

食材は加熱を十分に行いましょう。また、停電中の調理は衛生上の問題から避けるようにしましょう。

牛乳は1時間に約1℃上がります。開封していた場合は、処分しましょう。

また、未開封でも約5時間が限度の目安になります。

食材は、匂い、見た目の違和感など、抵抗があるなど感じたら迷わず処分してください。

✓ 買い物しすぎないようにしましょう

災害時は、物流も滞ります。慌てて買い物をすると、冷静な判断が出来ず、余分に買い込みすぎてしまう可能性もあります。

また、周りにつられた行動は、更なる混乱に繋がります。

まつもと薬局【本店】
認定栄養ケア・ステーション

TEL (0155) - 41 - 9333

〒080-0048

帯広市西18条北2丁目29-6



LINE公式



まつもと薬局HP

計画停電が
実施されたら

こんなことに気を付けよう

食品の保存方法

計画停電とは、電力需要が供給力を上回ることが予想される場合に、大規模な停電を回避するために電力会社が、事前に日時、地域などを定めて電力の供給を一時的に停止すること

▼冷蔵庫

① 停電時はできるだけ扉を開けない。

扉を開閉すると、庫内の冷気が逃げ、冷蔵・冷凍庫内の温度が上昇します。開閉回数を減らしましょう。

② 保冷剤を活用しましょう。

冷蔵庫内は、数時間は保冷効果を維持します。冷凍庫の保冷剤や保冷剤の代用として、袋やペットボトルに水を入れて凍らせて、冷蔵庫に移動すれば、保冷効果は高まります。

③ 熱い料理は、必ず冷ましてから入れましょう。

熱い料理をそのまま冷蔵庫へ入れると、庫内の温度が上昇してしまい他の食品が傷む可能性があります。冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう。

④ 停電になった時の冷蔵庫の食品は、早めに消費しましょう。

停電時は、冷蔵庫内の保存状態が普段とは異なりますので、消費期限内でも早めに消費するようにしましょう。

⑤ 買いだめをしないようにしましょう。

冷蔵庫に食材を詰めすぎると、冷気が循環しにくくなり、保冷状態が悪くなります。

▼冷凍庫

2時間程度の停電の場合、開閉を行っていない冷蔵庫ではすぐに食品が傷むことはありません。しかし、溶けてしまう場合があるので、事前に保冷剤を冷凍庫に入れておくといいでしょう。

▼水の確保

オール電化の場合は、給湯ができなくなる場合もあります。集合住宅などは、水のくみ上げを電力で行っている場合があるので、事前に確認しておくといいでしょう。必要な量の水を水筒や浴槽に準備しておきましょう。

まつもと薬局【本店】
認定栄養ケア・ステーション
TEL (0155) - 41 - 9333



〒080-0048
帯広市西18条北2丁目29-6



LINE公式



まつもと薬局HP