

「災害食・非常食」

日頃から災害への備えは大切です。特に食べ物は私たちの命を繋ぐ大切なものです。今回は災害食についてご紹介します。

◆災害食・非常食とは

災害発生時に生活・活動できるように備蓄しておく食品です。水や火を使わなくても食べられ、長期間保存ができます。救援物資が届くには時間がかかります。まず、災害発生から3日分の災害食を準備しておきましょう。災害食はスーパーなどで購入できます。

◆選ぶポイント

- ・薄味…味付けが濃いと喉が渇きます。塩分の少ない物を選びましょう。
- ・自分の好物…災害は不安やストレスをもたらします。食欲もなくなるので、デザートなど好物も準備しましょう。
- ・野菜や果物の加工品…避難が長期化すると、ビタミンや食物繊維不足で体調を崩しやすいです。野菜ジュースや果物の缶詰を準備しましょう。
- ・飲料水…一人あたり1日3リットル必要です。これは手を洗う水などは含みません。



◆おいしい災害食

今年おいしい災害食を選ぶコンテストがありました。最近ではメニューや味付けが豊富で、災害食とは思えないくらい美味しい商品がたくさんあります。

◆防災セミナーに参加しませんか

外国人住民の方を対象にした防災セミナーを開催します。日本で生活するうえで必要な防災知識について学びます。※要申込み・参加無料

- ・日 時：平成28年10月22日（土） 13:30～16:00
- ・対 象：県内在住の外国人・留学生とその家族（日本人の同伴可）
- ・場 所：宮崎大学 旧国際連携センター
- ・内 容：起震車・煙ハウス体験、災害についての話、多言語通訳システムの説明等
- ・申込み・問合せ：(公財)宮崎県国際交流協会 TEL: 0985-32-8457
または宮崎市国際交流協会 TEL: 0985-21-1719



このコーナーへのご質問、ご意見、ご要望は：(公財)宮崎県国際交流協会

TEL：0985-32-8457 FAX：0985-32-8512 E-mail：miyainfo@mif.or.jp