

MBSラジオ「ネットワーク1・17」

食の備蓄～新型インフルエンザや震災に備えて～ 甲南女子大学名誉教授 奥田和子さんの おすすめ献立

自然災害では3日分、新型インフルエンザの大流行（パンデミック）では2週間分を目安に食料の備蓄をしましょう。

<基本>

どんなものを準備？

自分の好きなもの、食べなれたもので6か月以上保存のきくもの

中身は？

①主食

②肉または魚のおかず

③野菜のおかず

④デザート

※飽きないよう食材に変化をつける

※免疫力が落ちて病気に感染しないよう、栄養バランスを考える

食材の例は？

主食＝無洗米、アルファ米、パン、めん類など

※レトルトカレーや牛丼、うどんスープ、乾燥わかめ、乾燥ねぎ、スパゲティソースなども一緒に準備

肉または魚のおかず＝蒲焼、魚の煮付け、すき焼き、焼き鳥など

野菜のおかず＝煮豆やコーンの缶詰、乾燥凍結（フリーズドライ）の根菜、海藻サラダなど

※汁物（フリーズドライみそ汁やスープ）もあれば食べやすい。

デザート＝フルーツ缶詰、一口パックのようかんなどのほか

普段食べているお菓子で常温保存のきくもの

※ このほか新型インフルエンザでは、レトルトのおかゆやびん詰めの介護食、フリーズドライの雑炊など病人用の食料も必要です。

普段食事を作っている人が感染し、慣れない人や子どもが調理することもあるからです。

どのように保存？

「主食」「たんぱく系おかず」「野菜系おかず」「デザート」の種類別に箱に入れ、食品名と賞味期限の一覧表をふたに貼ると便利です。

※ 1週間の献立と保存一覧表の例を奥田先生に作っていただきました（別紙参照）。