もしもの食卓

災害食・防災食を考える



災害によって変わる食生活

大災害が起こると、道路や鉄道が使えなくなり、食料が手に入りにくくなります。過去の震災では、避難所に支援物資が届くまで、早い地域でも２～３日、孤立した地域では1週間以上かかった例もありました。

電気・ガス・水道が止まると、食品の冷蔵や加熱、食器の洗浄が難しくなります。限られた水や道具で食事を用意する際は、食中毒や、使い慣れない火による火事に注意が必要です。

災害時の食事は、おにぎりやパン、カップ麺などに偏りがちです。食事の偏りは、たんぱく質や野菜、水分の不足につながります。また、高齢者や乳幼児、病気や食物アレルギーのある人は、配られた食品を食べられない場合もあります。

食事が十分にとれないと、体調が悪化し、災害の後に病気などで亡くなる「災害関連死」につながるおそれもあります。



命と健康を支える災害食

　これまでの非常食は、長く保存でき、調理せずに食べられることが重視されてきました。命をつなぐため、ごはんやパンなど炭水化物中心の食品が多く備えられてきたのです。

　しかし、過去の災害では、避難生活が長引くと栄養が不足することや、一人ひとりに合った食事を用意する難しさが明らかになりました。

　高齢者や要介護者には食べやすいもの、乳幼児には成長に合ったものが必要です。食物アレルギーのある人は、食品の原材料を確認する必要があります。

　こうした経験から、命をつなぐだけでなく、健康や一人ひとりの食事を支える「災害食」が重視されるようになりました。災害食には、保存性に加え、栄養のバランスやおいしさ、食べやすさを考えた食品もあります。

　災害時には、食べ慣れたものや温かくおいしいものを食べることで、心が落ち着くこともあります。



日常からの備えと
災害食の活用・未来

災害時、支援物資が届くまでには時間がかかり、自治体の備蓄だけでは対応しきれないこともあります。自分や家族に必要な食品を、普段から備える「自助」が大切です。

農林水産省は、最低3日分、できれば1週間分の食品の備蓄を推奨しています。食べ慣れた食品を少し多めに買い置きし、食べた分を買い足す「ローリングストック」なら、無理なく続けられます。

備蓄は主食だけでなく、栄養バランスや飲料水の確保も意識しましょう。家族に必要な食品に加え、カセットコンロや食器などの道具も確認しておくとよいでしょう。

災害食はアウトドアや海外旅行などでも活用されています。また、宇宙食とは長く保存できることなど、求められる条件に共通点があり、分野を越えた協力も始まっています。

日常で食べてみることから、自分に合った備えを始めましょう。



参考文献

署名	著者名	出版者	出版年	請求記号
災害時における食と福祉：非常食・災害食に求められるもの	新潟大学地域連携フードサイエンスセンター編	光琳	2011.5	369.3/8
台所防災術：がんばらなくても大丈夫	坂本廣子, 坂本佳奈著	農山漁村文化協会	2012.5	369.3/24
「もしも」に備える食：災害時でも、いつもの食事を	石川伸一, 今泉マユ子著	清流出版	2015.2	369.3/57
かんたん時短、「即食」レシピ：災害時に役立つ	今泉マユ子著	清流出版	2016.8	369.3/60
災害食の事典	日本災害食学会監修	朝倉書店	2023.9	369.3/70
ストーリーでわかる災害時の食支援Q&A：基礎から給食施設・被災地の対応まで	須藤紀子, 笠岡(坪山)宜代, 下浦佳之共著	建帛社	2020.10	498.59/484
かんたんおいしい防災レシピびちくでごはん	粕谷亮美文；杉山薫里絵	子どもの未来社	2017.1	S3/19189
クックパッド防災レシピbook：在宅避難で役立つ食まわりの知恵から日ごろの備えまで	クックパッド株式会社監修	扶桑社	2019.9	S3/20349
防災食：いつもの食事にも取り入れたい	祐成二葉監修・調理・スタイリング	ぴあ	2019.4	S3/20374
本気で取り組む災害食：個人備蓄のすすめと共助・公助のあり方	奥田和子著	同時代社	2016.9	S3/20452
食料備蓄はじめてBOOK備蓄ノウハウ55：防災リュック・在宅避難・食料危機まで完全ガイド	高荷智也著	徳間書店	2024.12	S3/24582
「名古屋葵大学災害食・宇宙食開発プロジェクト：きくらげ・味噌を使ったレシピコンテスト」レシピ集（宇宙農業サロン選書）	片山直美編著	The Honesty and the Beauty	2026.3	S4/26040
Vesta：食文化のひろば, 144号 Autumn, 2026年11月 特集：災害食最前線		味の素食の文化センター	2026.11	学術雑誌 医療/栄養：B
学校給食, 77巻9号 通号862, 2026年9月 特集：災害時に備える		日本給食技術協会	2026.9	学術雑誌 医療/栄養：G

参考サイト

WEBサイト名 / URL	QRコード	確認できる内容
農林水産省「特集1 非常食（2） 最低3日分の備蓄食料品を」 https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1609/spe1_02.html		大人1人3日分に必要な備蓄品について。
農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド（7）」 https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/chapter07.html		水や熱源の備えについて。
農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」 https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html		備蓄の目安、ローリングストックについて。要配慮者向けガイドも掲載。
厚生労働省「避難生活での栄養・食生活支援について」 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000123298.html		避難生活中の栄養、水分、食事上の配慮や相談について。
消費者庁「携帯発電機・カセットこんろ・モバイルバッテリーの使用にご注意ください」 https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_063		携帯発電機・カセットこんろ・モバイルバッテリーの使用時の注意について。
総務省「災害時における食物アレルギー疾患を有する避難者への対応に関する調査」 https://www.soumu.go.jp/main_content/000889080.pdf		避難所での食物アレルギー対応の実態や事例について。
内閣府「避難所の生活環境対策」 https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/index.html		避難所の生活環境やトイレ、生活用水に関する資料。