



2025年3月5日

大正健康ナビ、3/5 新着情報

「防災リュックにはいつもの物を。役に立つ中身はコレ！」



大正製薬株式会社（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

3月5日に新着公開したコラムは「防災リュックにはいつもの物を。役に立つ中身はコレ！」です。防災リュックは災害時専用の物だと思っている人も多いのではないのでしょうか。しかし、防災リュックを災害時専用にしてしまうと、いざという時に、防災用品の使い方が分からなかったり、非常食の消費期限が切れていたり、役に立たなくなる場合があります。

では、防災リュックにはどのような物をそろえ、どのように運用していくのがよいのかを国際災害レスキューナースでもある辻直美先生に詳しく教えていただきました。

3日間生活できる量を目安にしよう

命をつなぐのに欠かせないのが水と食べ物です。

災害時は水の確保が難しくなります。1人1日3L×3日=9Lを目安に用意しましょう。

また、食べ物については避難先で自分がどのような物を食べたいかをベースに、3食×3日=9食分をそろえましょう。ただし、自分にとっておいしくない物や食べ慣れていない物ではなく、実際に食べておいしいと思った物を選びましょう。食欲がなくなった場合でも口にしやすい、のど越しがよく栄養も水分も補給できるゼリー飲料などがあると安心です。

毎日同じ物を口にしていると、体も心も受け付けなくなってしまうことがあります。例えばふりかけや水に溶かせる粉末のドリンク、フリーズドライのみそ汁など、軽くて味に変化をつけられる物も用意しておくとういでしょう。

3月5日 新着健康情報

防災リュックにはいつもの物を。役に立つ中身はコレ！

<https://www.taisho-kenko.com/column/143/>

目次

1. 災害時の備えの基礎は「調べて、イメージして、実践する」
2. 防災リュックの認識を改めよう！
3. 防災リュックとその中身、何を用意すればいいの？
4. 災害はいつ起こるか分からない。だからこそいつものバッグにも一工夫
5. 災害は怖いもの、でも防災は面白い！

防災は、無駄をなくすことや節約、家の片付けにもつながり、生活の質（QOL）を高めるのに役立ちます。日頃から楽しみながら防災に取り組んでいきましょう。

監修者プロフィール

一般社団法人育母塾代表理事
辻 直美（つじ・なおみ）先生

国際災害レスキューナース。阪神・淡路大震災での被災経験や地下鉄サリン事件での救命救急活動を通じ、災害医療に目覚める。現在はフリーランスの看護師として被災地で活動する他、企業の防災コンサルタントも担当。2021年4月より、国際災害レスキューナースとして中学校保健体育教科書で紹介される。『レスキューナースが教える プチプラ防災』（扶桑社）、『最強防災マニュアル2025年版』（扶桑社）など著書多数。並行して、「まあるい抱っこ®」を提唱し、子育てに悩む母親たちを対象にした講座なども開催している。

大正健康ナビ：<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304

梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp