

無理のない、 防災の はじめかた —食の備え編—

市民安全課 ☎85-6072

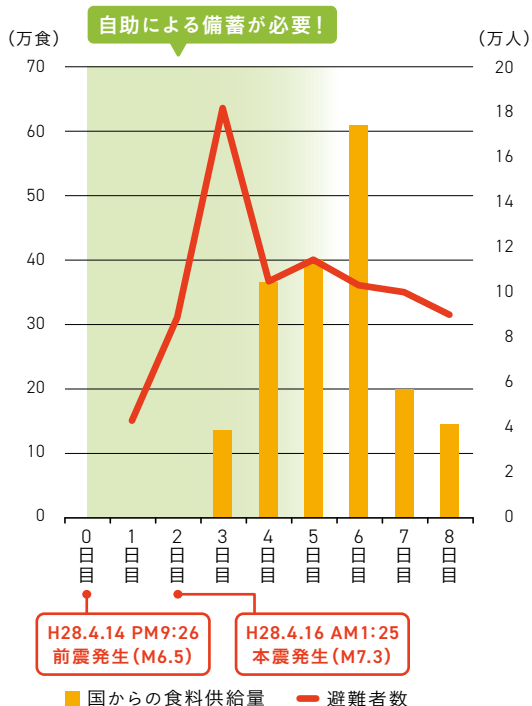
「防災の日にまとめて買った非常食。気づいたら、賞味期限が切れていた…」そんな経験はありませんか？
大規模地震が起きたとき、普段のようにスーパーなどで食品を購入することはできません。だからこそ、事前に家で備えることが大切です。しかし、食料備蓄を特別なものと考え、負担が大きくなり、続かないのが現実です。
そこで今回の特集では、誰でも今日からできる食の備えについて紹介します。いざというときに困らないよう、続けられる「無理のない食の備え」を考えてみましょう。



ID:1033482

▶ 平成28年 熊本地震では…

国からの食料供給量と避難者数(熊本県内)



内閣府「平成28年熊本地震に係る初動対応検証チーム」(第4回)資料1」を加工して作成



大規模地震が起きると生活はどうなる？

電気やガス、水道が止まり、普段どおりの生活ができなくなることがあります。過去に起きた災害では、発災からライフラインの復旧までに1週間から数か月を要しています。

物流も停滞してしまうため、食料を手に入れることも困難になります。支援物資が本格的に届きはじめるのは、発災からおおむね4日目以降。それまでの食料は自分自身で備えておかねばなりません。





知っておきたい！ 被災時「食」で困ること

慣れない食事で精神的につらい

電気やガス、水道が止まり、支援物資中心の食事が続くと、気分が落ち込みやすく、精神的に大きな負担となります。

栄養バランスが崩れて体調不良に

栄養バランスが偏ることで体調不良を起こしやすくなります。ビタミンなどの栄養素がとれず、便秘や口内炎に悩んだという声もありました。

災害時には思わぬ困りごとが見つかることもあります。被災地では、実際に次のような困りごとが聞かれました。

食べられる食品がない

限られた物資の中では食べられる食品が確保できないことがあります。東日本大震災では、アレルギー対応食品を1か月以上入手できなかったという例もありました。

お湯が使えずカップ麺が作れない

火や水が使えなくなったときのイメージはしづらいもの。食料を用意していても、調理のための準備が不十分だったという問題もあります。



何を・どのくらい 備えるべき？

備えるべき食料の種類や量は、家族構成や食の好みなど、各家庭によって異なります。家庭に合った食料備蓄を考えておきましょう。

家庭備蓄の例 1週間分/大人2人の場合

必需品

- 水 2ℓ×6本×4箱
※1人当たり約3ℓ/日
(飲料水+調理用水)



いつも飲んでいる
お茶やジュースなども
あると便利！

- カセットコンロ・カセットボンベ×12本
※1人当たり約6本/週

主食

- 米 2kg×2袋
※1人当たり約75g/食



- カップ麺類×6個

- 乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ)
・そうめん2袋(300g/袋)
・パスタ2袋(600g/袋)

- パックご飯×6個



- その他(適宜)
・ロングライフ牛乳
・シリアル など

主菜

- レトルト食品
・牛丼の素、カレーなど18個
・パスタソース6個

- 缶詰(肉・魚)
・好みのもの18缶



副菜その他

- 日持ちする野菜類
・たまねぎ、じゃがいも など

- 梅干し、のり、乾燥わかめ など

- インスタントみそ汁
や即席スープ



チョコレートやビスケットなどの
菓子類も大事！

- 調味料

- 野菜ジュース、
果汁ジュース など

農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」を加工して作成

備蓄食料を購入しても、大変なのはその管理。

そこで、日常生活の延長上で備蓄ができる「ローリングストック」を紹介します。

忘れてしまいがちな 賞味期限の管理が簡単に！

食品を消費しながら備蓄できるため、常に新しい食品が自然と備蓄され、「気づいたら賞味期限が切れていた！」という失敗も防ぐことができます。

省スペースで楽々備蓄！

非常食を分けて保管しようとする、場所をとってしまいがち。ローリングストックでは、買い置きスペースを少し増やすだけで、普段の食品置き場が備蓄倉庫になります。

食べ慣れた食品が備蓄食料に！

災害時にも普段から食べ慣れている食品を食べることができます。いつもと変わらない馴染みの味は、心を落ち着かせてくれます。

✓ 今日からできる食料備蓄 「ローリングストック」

ローリングストックとは、いつも食べている食品を少し多めに買い置きしておき、食べた分だけ買い足すことで食料備蓄ができる方法のことです。「防災＝特別なこと」ではなく、日常の延長で続けることができます。



覚えておきたい！災害時の節水調理法



キッチンバサミで空中調理



皿にラップ

1人1日分の目安とされている3ℓは、あくまでも飲料水と調理用水として使える量の目安です。皿や箸、調理器具を洗うための水は含まれていません。

日用品を活用して、貴重な水を節約しましょう。



ローリングストックは、日用品の備蓄にも活用することができます。ポリ袋やウェットティッシュ、ラップなどを少し多めに買い足しておくことで、災害時の調理にも活用できます。

食品だけでなく
日用品でも！





失敗しないローリングストックのコツ

続けられる量から始める

普段買っている食品をそれぞれ1食分ずつ多めに買い置きしてみるなど、まずは負担なく続けられる量から始めてみましょう。

家族でルールを共有する

保管方法や補充するタイミングなど、家庭でのルールを決めて共有しておきましょう。

定期的に確認する

普段の買い物のついでに、ストックしている食品の在庫量や賞味期限を確認しましょう。



Check!

✓ こどもがいる家庭

慣れない環境での生活は、こどもにとっては特に大きな負担に。食べ慣れているおやつなども多めに買い置きしておきましょう。

乳幼児がいる家庭では、調乳の必要がない液体ミルクもおすすめです。



✓ 高齢者がいる家庭

噛みやすくやわらかい食品や汁物など、食べ慣れているものの中で、体が弱ったときにどんなものが食べなくなるかを想像して備えましょう。

✓ 慢性疾患・食物アレルギーの家族がいる家庭

疾患やアレルギーの影響で食べられるものが限られている人は、特に注意が必要です。

アレルギー対応食品は災害時には特に入手しにくくなります。十分な量を備蓄しておきましょう。

ポータブル電源



ポータブル電源があれば電気ケトルなどでお湯を作ることができます。ただし、電力量の消費が大きいので、短時間の使用がおすすめです。

カセットコンロ + カセットボンベ



手軽に備蓄でき、使い道も幅広いので、災害時に頼りになる熱源です。カセットボンベも忘れずに備蓄しておきましょう。

電気やガスが止まると、普段のように調理をすることはできません。熱源を確保できれば、家庭にある調理器具が使えるため、買い置きする食品の選択肢が広がります。

必須アイテム！
「熱源」の確保も忘れずに

