

自主防災ニュース Vol.23

3月11日で東日本大震災から丸14年が経ちましたね。

地震や水害などへの備え、皆さんのお宅では大丈夫ですか？

南海トラフ巨大地震への備えとしては各家庭で1週間分の備蓄が推奨されています。

水・トイレの備蓄もとても大切ですが、今回は食料品の備蓄についてお伝えします。

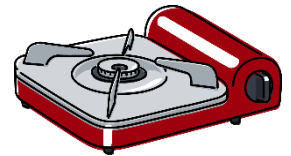


今日からさっそく実践！！ ローリングストック！



・ 普段から食べている食料品を多めにストックして古いものから食べていくようにします

乾パンや氷砂糖など、特別な非常食は慣れていないとけっこう食べづらいものです。それよりも普段から食べ慣れている自分の好きな食品を災害時にも食べましょう。例えばレトルトカレーやフリーズドライのスープやお味噌汁、焼き鳥や煮魚の缶詰めやフルーツの缶詰め、ドライフルーツ入りのシリアル、インスタントの麺類など、手軽に調理できて、美味しく栄養もたっぷりな食品がたくさん販売されています。普段の朝ごはんやお昼ごはんにも活用しつつ、家族が気に入った食品を常に少し多めに買っておきましょう。そして3月11日と9月1日の防災の日辺りに賞味期限のチェックをすると決めておくといいかもしれませんね。



・ 食料品と一緒にカセットコンロ&ガスボンベも備蓄しましょう！

災害時には心身のストレスもたまっています。冷たいものを食べるよりも温かいものを食べると心も身体もホッとします。できれば一家に一台カセットコンロは準備しておきましょう。また、ガスボンベも少し多めに買っておきます。メーカーの岩谷産業によるとガスボンベの使用期限は約7年だそうです。ただし保管状況によって状態が異なるので、缶にサビが出ていないかを確認して使用しましょう。ガスボンベもローリングストックです。多めに買って置いて古いものからお鍋などに使っていきます。

カセットコンロがあればお湯をわかしてアルファ化米を温かい状態で食べたり、温かいスープを飲んだり、耐熱ビニール袋があれば湯煎で簡単なお料理を作ったりお米を炊いたりもできます。パスタやおそばなど、乾麺を茹でることもできて一気に食べられる種類が広がります。ぜひこの機会にガスボンベの備蓄を確認してくださいね。



・ アレルギー食や離乳食、介護食や治療食など、家族の状況に合わせた食料品の備蓄も！

乳幼児や高齢者、持病のある人などが家族にいる場合はそれぞれの状況に合った特別食の備蓄も必要です。そういった特別な食べ物は支援物資に入っていないことも多いので、ご自身でしっかり準備しておきましょう。普段は粉ミルクを飲んでいる赤ちゃんも、災害に備えて哺乳瓶に注ぐだけで常温で飲める液体ミルクを少しは備えておくといいですね。嚙む力が弱くなった高齢者にはやわらかく、とろみをつけたレトルト食品などをローリングストックしておく安心です。