

みどり山防災ニュース

保存版 防災備蓄特集 「食料」

発行：三輪緑山自治会自主防災隊編集委員会 三輪緑山3-1-13 ☎044-987-7495

災害時に備えた食品ストックガイド（1）

家庭備蓄のすすめ

「災害時に備えた食品の家庭備蓄」と聞いたとき、どのようなイメージを持ちますか？

「何からはじめればいいのか分からない」「毎日忙しくて、そこまでやる余裕がない」「一度やってみたけど、なかなか続かない」「備蓄のためのスペースもお金もない」など、日頃はつつい先延ばしにして考えがちではありませんか？

しかしながら、大きな災害が発生し、物流機能が停止した場合、スーパーマーケットやコンビニの店頭で食品が手に入りにくくなります。

また、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止した場合、日常生活とはかけ離れた環境で生活しなければなりません。そんな時、いつもと変わらない、温かく、栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされます。また、被災時でも、毎日変化に富んだおいしい食事があれば、前向きな思考と、元気に活動するためのエネルギーが湧いてきます。

このガイドでは、普段の暮らしを少し工夫するだけで、無理なく災害時に備える方法をご紹介します。近年、災害が頻発しているわが国において、安心して暮らすためには、食品の家庭備蓄を非日常のものと考えのではなく、**日常の一部として普段から無理なく楽しみながら取り入れていく**ことが大切です。このガイドを活用して、いざという時でも自分や家族を守り、心のゆとりを持つことができるよう、**必要な備えを進め**ましょう。

なぜ家庭備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。



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1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)

お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!



カセットコンロ・カセットボンベ×12本

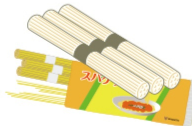
※1人1週間およそ6本程度

主食 エネルギー 炭水化物



米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)



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)



カップ麺類×6個



バックご飯×6個



その他(適宜)

・LL牛乳
・シリアルなど

主菜 たんぱく質



レトルト食品

・牛丼の素、カレー等18個
・パスタソース6個



缶詰(肉・魚)

・お好みのもの18缶

副菜 その他 (適宜)

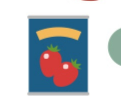


日持ちする野菜類

・たまねぎ、じゃがいも等



梅干し、のり、乾燥わかめ等



野菜ジュース、果汁ジュース等



調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等



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!

災害時に備えた食品ストックガイド (2) 簡単! 「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。
ココがポイント ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む

※できれば1週間分備えましょう



蓄食品を用意する際の分類のヒント

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。



主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大事です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておけば万全です。

災害時に備えた食品ストックガイド(3)

備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

- 1 : 家庭にある食品をチェックしましょう。
- 2 : 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
- 3 : 足りないものを買い足す。
- 4 : 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。

災害直後は炭水化物ばかりになりがち

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。

たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥など肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、経済的なのでおすすめです。

便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などにだという声が聞かれました。

ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツなども、あるといいでしょう。不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などを摂取できるようバランス良く備えましょう。

(出典 農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド)

防災備蓄「食料」に関する考察 西村国俊

2011年の東日本大震災から早くも11年経ったが、まだ県外で避難生活を余儀なくされている人が3万人以上いるとのことだ。しかし、直接被害を被らなかった三輪緑山住宅に住む多くの人は災害を忘れかけているだろう。

大災害が生じた場合、避難所に避難しそこで食料等が配られる光景は、テレビ等でお馴染みであり、まずは避難所に避難すれば何とかなると考えている人がほとんどであろう。三輪緑山住宅の住民の避難場所は三輪小学校である。三輪小学校の体育館が避難生活の場となるのであろうが、全員収容しきれないのには目に見えている。しかも避難対象者は三輪緑山住民だけでなく周辺の三輪地区の人全部である。更に救援物資が被災直後から配布されると思ったら大間違い。少なくとも3日~1週間は要す。

三輪緑山住宅の人々の避難場所は自宅が原則であり、被災直後から1週間は自宅の備蓄品で生活しなくてはならない。東京都や町田市が配布している資料やインターネット情報には、災害に際しての備蓄品が事細かに記述されており、みどりやま防災ニュースの22号にも水の備蓄に関する特集号もある。日ごろから飲料水や非常食等を備蓄して置かなくてはならない。

備蓄にはローリングストックの考え方が重要である。先般、防災隊の給食・給水班が全戸配布した、備蓄品チェックリスト等を参考に普段から少し多めに食材等の備蓄品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法である。備蓄品には使用可能な期間が短いものから長いものがあるため、計画的に実行する面倒くささはある。しかしこれを面倒くさいと思ったら、既に災害の怖さを忘れかけているのだ。

ローリングストックに限らず、備蓄品を折角用意しても存在そのものを忘れることはよくある。1年に1回くらいは確認しよう。