

# 防災への意識改革 vol.286

**⚡ 防災行政無線の情報は電話でも** 防災行政無線が聞き取りにくい場合は、☎(48)7030で確認してください。最新のメッセージを聞くことができます。

## 新年に防災を考えよう!! ~備蓄を工夫する~

### ■ 1週間以上の食料を備蓄しましょう

広範囲の被害が想定される南海トラフ地震では、「1週間分以上」の食料を備蓄することが望ましいとされています。

「1週間分」と聞くと、急にハードルが上がるように思いますが、冷蔵庫やキッチンに目を移せば、無理して非常食を買いそろえなくても、日常の延長で備えることができます。

### ■ 災害が起きたら・・・

日常で食材を保管する冷蔵庫ですが、災害時は停電により冷蔵機能が使えなくなる可能性があります。そのため、冷蔵庫内の食品が傷んでしまう前に、卵や生鮮品などから順に消費するよう心掛けましょう。

### ■ 日常備蓄＝日用品を少し多めに備える

シリアルや乾麺、ツナ缶など保存が効くものを少し多めにストックしましょう。皆さんの中にもきっと、「え、それならもうやっているよ」という方が多いのではないのでしょうか。

普段食べているものを少し多めに買って置き、食べたならまた少し多めに買う。この習慣が身に付けば、無理せず「日常備蓄」ができ、「気がついたら消費期限が切れて捨てた」という失敗ありません。また、被災後は、普段食べ慣れ、知っている味に触れることで安心感を得ることができます。

### ■ パッククッキング

ライフラインの復旧には1週間以上を費やすと言われていています。被災者の経験によると、被災生活が長くなると、温かいものを食べたくそうです。また、温かいものを食べることでストレスを軽減することができます。

皆さんの家庭にカセットコンロはあっても、ボンベや水のストックは限られていると思います。特に水は、飲用だけでなく、衛生面の確保にも利用され、東日本大震災時には最も不足した必需品です。

ポリ袋に食材を入れ、湯を沸かした鍋に入れば、鍋は汚れず、湯も他の調理に使い回すことができます。このような調理法を知っておけば、限られたボンベと水を有効活用できます。

### ■ 知識の備え

「備蓄」と聞くと、特別なものを準備しなければならないというイメージが強かったのではないのでしょうか。ここで紹介したように、ちょっとした知識で工夫すれば、家庭にある日用品が備蓄になります。

後で聞けば簡単なことでも、災害が起きて混乱した状態では思い付かないものです。日常の延長で災害に対応することができれば、被災による非日常感が薄れ、不安の軽減につながります。

### 冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

152日目



冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品などの備蓄を

食パンや野菜などは自然解凍により食べることが可能



停電時、クーラーボックスや保冷剤などを活用して食材の保存を

氷は溶かして飲料水として活用も可能

### 調理器具の備え

カセットボンベ1本で約60分使用可能



カセットコンロ・ボンベ 停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須

1カ月で約15本必要(1日30分使用の場合)

### ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

357日目

#### ローリングストック法

定期的(1カ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品なども非常食として扱えます。

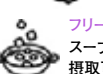


#### その他備蓄しておく良いもの

缶詰 野菜や果物の缶詰で栄養を



乾麺(ラーメン・パスタなど) ゆで時間の短いものを



フリーズドライ食品(スープなど) スープ類は食欲が無い時でも摂取可能

### その他のアイデア



乾物 ミネラル・食物繊維の補給を



漬物 伝統的な保存方法で



家庭菜園 庭やベランダ等も活用して菜園を

※ 上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法などで1週間分の非常食を備えておくことより安心です。  
 ※ 1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3リットル×家族分の準備を