

\*\*\* \*\* \*\* \*\* \*\*

9月1日は関東大震災に由来した「防災の日」でしたね。始業式での話を聞いて、おうちの人と災害が起こった時のことについて話し合うことができたでしょうか。日本では地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起きるかわかりません。今月は、災害時に備えた「食品の備蓄」について考えましょう。

## なぜ、食品の家庭備蓄が必要なの？

災害などで食料が手に入りにくくなったときに備えるため、家庭での備蓄が必要です。

いざ災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、道路ががれきで塞がれたり水没したりして、物流が機能しなくなるおそれがあります。過去の例では、災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースがほとんどです。また、災害支援物資が届かないことや、スーパーやコンビニで食品が手に入らないことが想定されます。最低でも3日分、できれば1週間分くらいの食品を家庭で備蓄しておくことが重要です。



## 備えておきたい食料クイズ

正解だと思うものに丸を付けてみましょう。

Q1 人間が水も食料もなくして生きられる期間は、一般的にどのくらい？

- ①1週間      ②3日間      ③1か月

Q2 1日に必要な水はどのくらい？（手洗いやお風呂などは除く）

- ①1L      ②3L      ③5L

Q3 飲料水を備蓄するとき、気をつけるべきことは？

- ①ミネラルウォーターのミネラルのバランス      ②水道水は煮沸して保管する  
③直射日光の当たらない場所に置いておく

Q4 食料は、ごはんやパンなどの主食さえ備蓄しておけばよい

- ①○      ②×

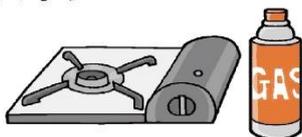
Q5 水またはお湯を注ぐだけで食べられる、非常食のごはんの名前は？

- ①アルファ化米      ②ベータ化米      ③干し飯



## 災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・  
ガスボンベ



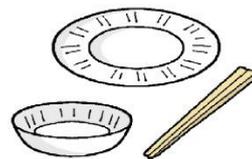
電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



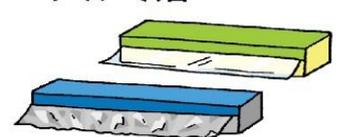
水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗いものが減らせます。

ラップフィルム・  
アルミ箔



皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ・  
ピーラー



包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに調理ができます。

## Q1~Q3 水はどのくらい必要？



人は皮膚の表面や呼吸によって1日に約1L、尿によって1.5Lの水を失います。体重の15%の水を失うと命に危険性があり、このレベルには**約3日**で達することになります。水は、飲料水と調理用水として、1日当たり**約3L**が必要です。



家に備蓄しておくといくの水の量を確認してみよう！（□には家族の人数をいれる）

3日間分：3L×3日間×□人＝□L    1週間分：3L×7日間×□人＝□L

飲料水を保管する際には、品質を維持するために、**直射日光の当たらない場所に置いておく**ようにしましょう。水道水は、塩素による消毒効果があるので、3日程度は飲料水として使うことができます。しかし、煮沸すると塩素がとんでしまい、保存がきかなくなるので注意が必要です。フタのできる清潔な容器に口元いっぱいまで入れ、しっかりとふたを閉め、直射日光を避けて室温の低い所に保存しましょう。

## Q4~Q5 どのような食料を備蓄しておけばよい？

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、災害直後は炭水化物ばかりになりがちです。栄養バランスを考慮しないと、体調不良になる可能性があります。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、便秘や口内炎などに悩んだという声が聞かれたそうです。

主食も大切ですが、そのほかの食料も用意しておくことが大切です。

食べ慣れたものや好きなもの、お菓子等は、避難所生活で一息つくことができ、心理的なプラスの効果もあるね！



火などは使わず、水を注ぐだけで、ふっくらとした柔らかいごはんに戻ります。混ぜご飯やピラフなど、様々な種類があります。

### 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

#### 【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



#### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾大豆



#### 【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



#### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



#### 【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



#### 【調味料】

- 砂糖  塩
- 酢  しょうゆ
- みそ

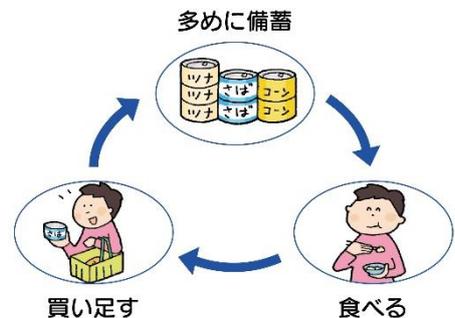


### 食料の備蓄を始めるなら、ローリングストック法がおすすめ！！

ローリングストックとは、普段の食品を多めに買い置きしておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足すことで、常に一定量の食料が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

♥ 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



### 日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて、自分(各家庭)に合った食品を選ぶことが大切！

- ① 家庭にある食品をチェック ←
- 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

