

# 災害時の食料を考える

食べながら備える。非常食の新たな保存法「ローリングストック」。

最低でも3日分。できれば1週間分。

地震や水害など、大規模な災害時には、食料供給の減少が予測されるほか、保存性の高い食料品を中心に需要が一時的に集中し、一部の食料品が品薄状態や売り切れ状態になる恐れがあります。

また、南海トラフ地震が発生すると、静岡県から宮崎県にかけての一部では震度7となる可能性があるほか、それに隣接する周辺の広い地域では震度6強から6弱の強い揺れになると想定されています。

激しい揺れにより道路網が寸断されるなど、社会インフラの被害が広範囲に及び、周辺からの支援が届くのに、相当な日数がかかることが推測されます。こうした事態に備えるため、

「日常的に食べて買足す」を繰り返し、非常食として備える

ローリングストックとは、普段の食事に利用する食品のうち

「日常的に食べて買足す」を繰り返し、非常食として備える



日頃から最低でも3日分、できれば1週間分程度の家庭での食料品の備蓄に取り組むことが必要です。

## 非常食 保存しすぎて 期限切れ

多くの人は、非常食の準備に、3年間や5年間の長期保存できる食料を大量購入し、「いざ」というときに備えて押し入れや倉庫の奥にしまっているのではありませんか。

この方法は、消費期限を迎えるまでの間、非常食を入れ替える必要がないため、手間がかからない一方、製品を長期保存するために特殊な加工が施され、通常より価格が高い場合があります。

場合によっては、保存していたことを忘れてしまい、気付いた時には保存期限が切れて、すべて廃棄したなどの失敗が起これる可能性があります。

「日常的に食べて買足す」を繰り返し、非常食として備える

ローリングストックとは、普段の食事に利用する食品のうち

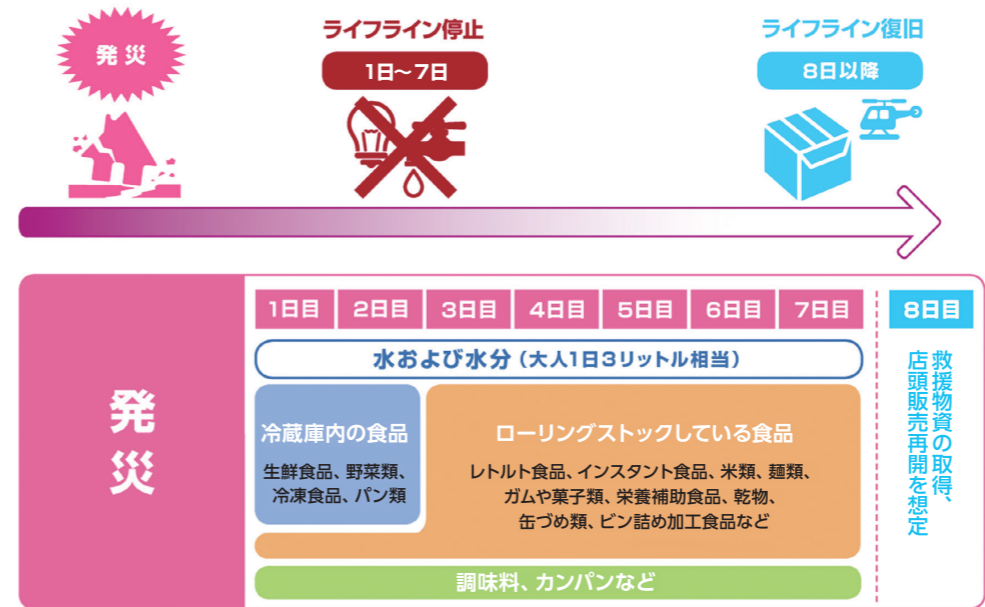
「日常的に食べて買足す」を繰り返し、非常食として備える



常温保存が可能なものや、そのまま食べられるレトルト食品などを普段より少し多めに買い、製造日の古いものから順に食べ、食べた分は補充するという行為を繰り返すことで、常に家庭に新しい食品があり、それを非常用の備蓄とする考え方です。この方法なら、普段から食べているものが災害時の食卓に並び、安心して食事を取ることができます。被災後は、偏った食事や食べ慣れない食材が続く、ストレスがたまることや、体調を崩すケースも。そのため、普段食べ慣れているものや好きなものなどを備えておくことが安心です。特に、アレルギーが気になる人には、おすすめの備蓄方法です。

## 発災時からの時間軸で、食べる優先度が変わる

家にとどまったほうが安全と判断した場合、最初の2日間は冷蔵庫内の食品を中心に食べてのぎます。3日目以降は、普段からローリングストックしている食品で賄いましょう。災害時にはできる限り日常生活を維持するために、最低3日から1週間分の備蓄が必要です。



## 期間限定 防災ラジオの出張販売



市内4か所の市民センターで、災害時の緊急情報や避難勧告などをお知らせする防災ラジオの出張販売を行います。

- 時** 9月3日(月)～28日(金)
- 対** 市内に住所を有する個人または事業所 (1世帯または1事業所に1台)
- ¥** 2,000円
- 他** ▶メーカー保証は1年間  
▶電波の入りづらい場所があるため、あらかじめお持ちのラジオでPitch-FM (83.8MHz) の通常放送番組が受信できるかご確認ください。

## 非常用備蓄品の豆知識

### 災害時には衛生面にも気配りを

災害時は、食中毒や感染症など病気が起きやすい状態となります。食事の際や食事後の衛生面に気を配りましょう。そのために最低限必要な備蓄品を紹介します。

#### ▼マウスウォッシュ

水不足などの理由により歯磨きをしにくい状況になります。口内雑菌と一緒にものを飲み込むと体調不良になることがあるため、マウスウォッシュで口内を清潔に保ちます。



歯周炎・歯肉炎予防薬用デンタルリンス

#### ▼食品用ラップフィルム

食器を洗うことができない環境下でも食器をラップにくるんで、その上に食べ物を乗せれば衛生的に食事ができます。



パットと引き出しサットと切れるキッチンラップ

#### ▼アルコール消毒液

手が洗えない環境でもアルコール消毒があれば衛生的です。



ウイルス・細菌などを消毒アルコールハンドジェル

いつものママバッグが、赤ちゃん用の非常持出袋に。赤ちゃんのお出かけに必要なものがセットされたママバッグは、もしもの時にも威力を発揮します。使った分をすぐ補充し、持ち出しやすい場所に用意しておきましょう。ミルクは、スティックやキューブのタイプ、哺乳瓶はコンパクトで消毒も不要な使い捨てタイプが便利です。粉ミルクを溶くための水も確保しておきましょう。ベビーフードとおやつ、パックの飲み物は、赤ちゃんの口に合うか確かめておくことが安心です。使い慣れたマグ、フオークとスプーンなどと一緒に備えておきましょう。



写真提供、記事作成協力：イオン(株) 刈谷市は、イオンタウン(株)およびイオンビッグ(株)と災害時における支援協定を締結しています。

☎ 危機管理課 (☎62-1190)