



①身を守る ②出口の確保 ③火元の確認

## 非常食、食べて高める防災意識、おいしいもの優先で ローリングストックのすすめ

コンビニエンスストアですぐに買えるから自宅に余分な食料は置かないという人や、非常食を押し入れの中に備えたものの賞味期限はいつだっけという人は検討してみましょう。日ごろから食べながら、少し多めの食料を備蓄する「ローリングストック」で、防災意識を高めるという方法があります。備蓄食料を消費しようといっても、きっちり



日付を決めて食べなくてOK。お母さんに家事を休んでもらう週末に『今日は買い物に行かずに備蓄消費デーにしようか』と、各家庭のスタイルで導入すれば始めやすいでしょう。

カセットコンロも忘れずに！  
ボンベ1本で3時間程度使えます。

ローリング（回転）とストック（蓄える）で、買い置いた食料を日頃少しずつ食べていくことから日常備蓄とも呼びます。

やり方は簡単。カップ麺やレトルトのごはん、カレー、乾麺といった保存のきく食品を多めに蓄えて、普段の食事使ったら減った分を買って足すわけです。たとえば4日分12食ほどを用意する。この備蓄から1カ月に1度の頻度で食べることにすれば、ちょうど1年でそっくり入れ替わるイメージ。非常食というと乾パンやアルファ米など3年とか5年の長期保存ができる食品を考えがちですが、賞味期限が1年以内の一般的な保存食を活用するのです。日ごろから食べて味を知っている食品だから、被災したときに口に合わないという事態がなくなります。

政府は家庭内の食料備蓄の目安として1週間分を推奨。電気やガスが止まって救援を待つ期間に備えるわけですが、最初の3日は腐りやすい電気の止まった冷蔵庫内のものを消費。残り4日はローリングストックを活用できます。意識したいのは、おいしいものをそろえること。あえて少し高価な食品を用意する。「1回の食事が気分を変えてくれる」のりやドライフルーツなど被災時に不足するミネラル、繊維の豊富な食品も置きたいものです。非常食を楽しみながら家族で防災について話す機会になればいいですね。

東日本大震災後にはコンビニ店からあっという間に商品が消え、現場がパニック状態になったようです。阪神大震災の後、近くの避難所で配給が始まったのは3日目から、自宅避難者への配給は6日目からだったといいます。人口が密集している首都直下地震や被災地域の広い南海トラフ地震などではさらに時間がかかる可能性が高いので少なくとも1週間は食料の救援はないと思ったほうがいいでしょう。日常の延長で肩肘張らずできる備蓄方法なので、ぜひ今日から始めてみましょう。

自治会館には水も食糧も備蓄品は準備していません。ご家庭での備蓄をこころがけましょう。