

災害発生時には、災害の規模や種類によって指定緊急避難場所等への避難が必要になりますが、自宅に倒壊や火災、浸水などの危険がない場合は、自宅避難として自宅で避難生活を送ることも予測されます。こうした場合、ライフラインが止まることも想定されるので「自助（一人ひとりが自ら取り組む対策）」として食料備蓄等の備えが大切です。

令和4年9月に内閣府が行った「防災に関する世論調査」においては、「大地震に備えて、どのような対策をとっていますか」との設問に対して「食料・飲料水、日用品、衣料品などを準備している」が40.8%、「特に対策は取っていない」は13.9%との結果でした。平成23年に発生した東日本大震災、さらにその後各地で発生している地震や津波など未曾有の自然災害は、私たちの想像を超える力で襲ってきました。私たちは、どうしても「喉元過ぎれば熱さを忘れる」になりがちです。命を守るために、災害に備え自分たちが何をすべきかをいま一度見直し、しっかり備えておきましょう。

【食料備蓄】大規模災害が発生した直後の3日間は、人命救助が優先されます。そのため公的支援物が届くと想定されるまでの3日間を乗り切るためには、飲料水・食料は「家族人数×3日分」を備蓄することが理想とされています。内容は、高齢者や乳幼児、アレルギーや持病をもつ家族状況に合わせた備蓄を考えましょう。

食べる事は元気の素です。備蓄品の中に、好みの食べ物や食べなれた食品、甘いものなども備蓄し、ストレスを少しでも和らげましょう。食事で体が暖まると身も心も穏やかになります。

備蓄品を用いたカンタン料理

カゴメ株式会社提供

お湯につけるだけナポリタン

●材料1人分 【A】スパゲティ100g・水1カップ

ケチャップ大さじ4 ホールコーン小1缶(65g) ツナ小1缶

●作り方

①ジップロック(又はポリ袋)に【A】を加え、中の空気を抜いて口をしめる。

②1/3の水を張ってお皿を敷いた鍋に①を入れ、蓋をして火をつける。沸騰したら中火にし、スパゲティの表示時間より2分ほど長く加熱する(湯煎調理)。

③鍋から袋を取り出し、余分な水分を捨てる。ケチャップ、コーン、ツナ(汁ごと)を加え、和える。

【備蓄品の例】

〈飲料水〉一人あたり3日分×3日分 等

〈食料〉

主食：湯を注ぐだけで食べられるアルファ米

パックごはん、パンの缶詰

主菜：魚や肉の缶詰、レトルト食品

副菜：野菜ジュース、カップスープ、乾燥野菜

その他：携帯食(アメ、チョコレート等)

〈調理器具〉カセットコンロ、ガスボンベ、

ラップ、ポリ袋、アルミホイル、手袋

*備蓄品は3か月に一度は消費期限をチェックし古いものから日常的に使用して新しいものと入れ替える『ローリングストック(蓄える・食べる・補充するを繰り返す)』を行う。

*備蓄品の置き場所、調理の仕方等を家族で共有する。

*冷蔵庫等が使用できない場合に備え、食べきりサイズや個別包装のものを選ぶ。

*調理の際には衛生面に注意し、ビニール手袋なども利用する。また、できるだけ食品に直接触れず、袋や包装ごと持って食べる。

【豆知識】

*使い捨てカイロ：非常食などとタオルやアルミ箔で包んで食品を効率よく温める。

*カセットコンロ・ボンベ：ポリ袋の中に材料を入れて熱湯で調理する袋調理ができる。

袋調理の利点⇒一度に複数の料理を作れ、デザートも作れる。使用する水は少なく再利用できる。電気が復旧していれば電気ポットや炊飯器でも調理できる。温かい食べ物はホッとでき、疲れやストレス軽減につながる。

*ペットボトルのキャップ：計量スプーンの代わりになる。キャップ1杯=小さじ1(5mL)

*新聞紙：箱型に折ってビニール袋をかぶせて簡単な皿代わりに使える。防寒着としてくちやくちやにして服の中に入れるとダウンコートのような効果が得られる。丸めてポリ袋に入れて「布団」の代わりに中にも足を入れても温かい。

【混ぜるだけカンタン調理】 トマトリゾット・ポテトサラダ

①アルファ米+トマトジュースでトマトリゾット。ジュースを入れて約80分おく。

②「じゃがりこ(じゃが芋菓子)+湯(又は水)150mL+コーン缶でポテトサラダに。湯の場合は約2分、水の場合は約20分おいてからよく混ぜ、コーン缶を加える。