

災害に備える① ローリングストック

近年地震や豪雨等の自然災害が多く発生しています。平成29年内閣府「防災に関する世論調査」によると大地震に備えて水や食料の備蓄をしている人は45.7%だそうです。

今回は食品の備蓄について改めて考えてみましょう。

大規模災害の発生時、公的物資の配給に3日以上かかることを想定すると**最低でも9食分**、物流が止まりスーパーが営業できない場合も考えると**1週間の備蓄が推奨**されています。

水は1人で1日2Lが目安。

2人暮らしの家庭の3日分の水は2Lを6本（段ボール1箱）です。

備蓄品については様々な場所で情報が発信されています。スーパーやホームセンターでも備蓄に適した食品がよく紹介されています。

【参考】 農林水産省 「災害時に備えた食品ストックガイド」

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/attach/pdf/guidebook-3.pdf>



わかっているけど、非常食って結構高いのよ…

非常食と備蓄食は分けて考えましょう



ローリングストック

多めに購入

消費

食べた分を再購入

食品の備蓄にはローリングストック

普段食べるものを多めに買い、消費期限の近いものから食べ、食べた分を買い足して、いつも一定量があるようにすること

備蓄食には乾パンやアルファ米のイメージがあるかもしれませんが、それらは非常食として1日分を目安に用意し、残りは日常で食べ慣れた食品を多めに購入しておくのがよさそうです。

ローリングストックにおすすめ食品

- ・日持ちする食品
- ・よく食べる食品（無理なく日頃から使うもの）

主食…米、パックご飯、レトルト粥、お餅、乾麺、インスタント麺
缶詰…サバ、サンマ、ツナ、焼き鳥、コーンビーフ、あさり、ウズラ卵
レトルトパウチ…カレー、シチュー、牛丼、おでん、スープ、煮物、パスタ
副菜系…トマト水煮（トマトジュース）、大豆水煮、切り干し大根、スープ

主食に偏らないようにしましょう。

レトルトパウチ食品はおかずになるものがたくさんあるほか、保存期間が長い、使い捨てカイロで温められる、容器不要で食べられるなどいざというときに便利です。

好みの味を見つけておくといいですね。

外食や購入食が多い人、宅配食の人こそ備蓄食を用意してね！



※注意が必要なもの
・冷凍食品…停電すると保存できません。
・菓子類…日常での消費量が増えないようにしてください。