

できることから始めよう！～備蓄編～

(1) 非常食の備蓄だけでなく冷蔵庫なども活用し、1 週間の食料を備えよう

大災害発生時、公的な支援物資はすぐに届かないかもしれません。コンビニなどのお店にも人が殺到し、すぐに商品が無くなるかもしれません。そのため、ご家庭で非常食等の防災グッズを備える事はとても重要です。これまで、備蓄は 3 日分あれば十分と言われていましたが、非常に広い地域に甚大な被害が及ぶ可能性のある南海トラフ巨大地震では、「1 週間以上」の備蓄が望ましいとの指摘もあります。

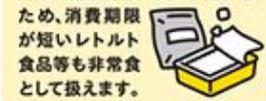
1 週間分と言われると急にハードルが上がるように思いがちですが、非常食だけに捉われるのではなく冷蔵庫の中をはじめ台所まわりに目を移せば、1 週間分の備蓄となる可能性があるはずで。

例えば、普段からちょっと多めに食材を買い置きしておけば、最初の 3 日間は冷蔵庫の中のものを食べてしのげそうです。冷凍庫に普段からご飯や食パン、野菜、冷凍食品等が入っている家庭も少なくないでしょう。

次の 3 日間は、いつもローリングストックしている食材でまかいます。非常食というと「気が付いたら消費期限が大幅に過ぎていて全て廃棄した」といった失敗が起こりがちです。ローリングストック法は日常的に非常食を食べて、食べたらいきなり買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法。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、安心して食事を採ることができるはずで。

それ以降は、乾物や発酵食品などの保存食やインスタントヌードル、フリーズドライ食品、チョコレートなどで乗り切る。さらに、調理方法（レシピ）もストックしておけば、「おいしい食の備え」が出来上がります。

(2) 1 週間を想定した工夫と備え

1～2日目		3～7日目			
冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用  <p>食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。 水は溶かして飲料水として活用も可能。</p> <p>冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。 停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。</p>		調理器具の備え  <p>1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。 カセットコンロ・ボンベ 停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。</p>			
ローリングストック法で備蓄した非常食を活用  <p>定期的(1ヶ月に1,2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。</p>		その他備蓄しておく良いもの  <p>乾麺(ラーメン・パスタ等)ゆで時間の短いものを。 フリーズドライ食品(スープ等)スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。 缶詰 野菜や果物の缶詰で栄養を。</p>		その他のアイデア  <p>乾物 ミネラル・食物繊維の補給を。 漬物 伝統的な保存方法で。 家庭菜園 庭やベランダ等も活用して菜園を。</p>	

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を備えておくことより安心です。
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3ℓ×家族分の準備を。

(3) 我が家の備蓄チェックシート

災害発生後、行政機関が機能するまで 3 日間を要する事が各地方自治体より発信されています。皆様のご家庭での備蓄は問題ありませんか？下記の備蓄チェックシートを活用し備蓄の確認をして下さい。

非常持ち出し袋(一次持ち出し品)

〈飲料水・食糧・生活用品〉

- 飲料水(応急用として1人1リットル程度)
- 食糧(缶詰・ビスケット・チョコレートなど)
- ライター・マッチ ろうそく 洗面用具
- 生理用品 プランケット 雨具
- タオル 筆記用具
- ティッシュペーパー(ウェットティッシュ)
- トイレtpペーパー 携帯電話などの充電器

〈救急医療品・避難用具〉

- ばんそうこう・ガーゼ・包帯 消毒液
- 常備薬(鎮痛剤・胃腸薬など)
- 懐中電灯 携帯ラジオ 軍手
- スリッパ ヘルメット・防災ずきん
- のこぎり、パールなど
- ステッキなどのさぐり棒(冠水時の避難に)

〈貴重品〉

※持ち出し袋の中に入れてず、すぐに持ち出せるようにしておく。

- 現金(小銭含む) 身分証明書 印鑑
- 通帳・証券類 健康保険証

〈その他我が家で必要なもの〉

-
-
-

赤ちゃんがいる場合には

- 粉ミルク ほ乳瓶 おむつ

高齢者がいる場合には

- 介護用品 常備薬 流動食

ペットがいる場合には

- 飲料水・食糧 トイレシート キャリーケース

それ以外の備蓄品(二次持ち出し品)

〈飲料水・食糧・生活用品〉

- 飲料水(1人1日3リットルを3日から1週間分がめやす)
- 食糧(3日から1週間分がめやす・アレルギー対応食なども)
- 卓上コンロ
- 燃料(卓上コンロ用ガスボンベや固形燃料)
- 食器・やかん・鍋など ラップ
- 衣類(防寒着、下着など)
- タオル・バスタオルなど 予備電池
- ドライシャンプー 非常用給水袋

〈救急医療品・避難用具〉

- 携帯トイレ 毛布・寝袋

〈あると便利〉

- 使い捨てカイロ 新聞紙
- 安全ピン バイク・自転車

〈その他我が家で必要なもの〉

-
-
-

※地方自治体備蓄には限りがあり、全市民への十分な備蓄配給は望めません。各ご家庭で備蓄を行って頂き、災害時の備えを必ず実施して下さい。

尚、自主防災組織委員を随時募集しておりますので、ご協力頂ける方は、手賀の杜プラザ自治会ポスト横に入会届を常備しておりますので、必要事項を記入して自治会ポストに投函願います。

参考文献：

内閣府「防災情報のページ」

(<http://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h25/73/bousaitaisaku.html>)

神奈川県平塚市「ひらつか防災ガイドブック」

(<http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/bousai/bousai-guidebook.htm>)

平成 26 年度手賀の杜自主防災スローガン
「備えよう もしもの時の 衣食住」