

こんなところにとらぶるの芽 (No.85)

～ちょっと気になる消費生活情報をお届けします～



災害への備え・・・日常備蓄、していますか？

みなさんは、日頃から、地震や台風、豪雨などの自然災害に対してどのような備えを行っていますか？

今回のとらぶるの芽では、無駄なく自然災害への備えができる『日常備蓄』についてお話します。

●日常備蓄ってどういうものなの？

自然災害への備えを考えるときに、大事なことは何でしょうか。命を守るための避難場所の確認も大事ですが、日頃から、食料や日用品を確保しておくことも重要です。

日常備蓄とは、普段から食べている食品を少し多めに買い置きして、賞味期限が切れる前に食べ、そして買い足す、という方法を繰り返すことにより、大規模災害時にライフラインや物流が一定期間機能しなくても、それが活用できるという考え方です。

ローリングストック法とも言われています。



●どのようなものを備蓄すればいいの？

備蓄用の食料と聞くと、専用の保存期間が長いものを考えがちですが、日常備蓄においては、必ずしもそうではありません。

・発災直後の緊急用

(例) ビスケット、栄養補助食品、飲料水、野菜ジュース、フルーツ缶など

すぐにエネルギーや水分を確保できるもののほか、発災直後のショックを和らげるためにも、日ごろから好んでいる食品も備えておきましょう。

・主食となるもの

(例) アルファ米、無洗米、カップ麺など

・おかずになるもの

(例) 魚の缶詰、ソーセージ、野菜スープなど

緊急事態でもなるべく栄養のバランスが取れるように、主食とおかずとを組み合わせたものを備えましょう。

●何日分くらいの食料を備蓄すればいいの？

これまでの防災の考え方では、3日分の水や食料を備蓄することが推奨されていましたが、

流通が徐々に回復しても、必要なものがすぐには入手できないことも想定されます。まずは、3日分を目標に、可能であれば1週間分くらいの備蓄をするとよいでしょう。

●災害が起きたとき、どういう順番で食べればいいのか？

・1～3日目

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用し、傷みやすいものから食べていきます。冷蔵庫に少し多めに食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯やパン、野菜、冷凍食品等を買って揃えておきましょう。冷凍しておいたパンや野菜等は自然解凍で食べられます。

・4～7日目

冷蔵庫の食材がなくなってきたら、缶詰やレトルト食品、日持ちがよい乾麺などを食べるようにします。

●日用品も忘れずに備蓄を

食料品だけではなく、温かいものが食べられるよう、カセットコンロやカセットボンベなども備えておくといよいでしょう。

トイレットペーパーなどの日用品も少し多めに購入し、消費して買い足していくことが必要です。おむつや生理用品、常備薬など、自分や家族に必要なものを想定しておきましょう。

いつ起こるか分からない自然災害に備えて、日頃から、各家庭で食料品や日用品を少し多めに購入する日常備蓄を始めてみませんか？

詳細は、以下のホームページをご覧ください。

【参考情報】

《消費者庁ホームページ・「食品ロスにしない 備蓄のすすめ」》

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/efforts/pdf/efforts_190305_0002.pdf

《九都県市 首脳会議 防災・危機管理対策委員会 ホームページ・「家庭での備蓄対策」》

<http://www.9tokenshi-bousai.jp/stock/rollingstock.html>

《内閣府ホームページ・できることから始めよう！防災対策第3回》

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

《農林水産省ホームページ・「災害時に備えた食品ストックガイド」》

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>

《東京都防災ホームページ・「日常備蓄」を進めましょうリーフレット（日本語・英語）》

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/bousai/1000031/1003781.html>

消費生活に関わる東京都の情報サイト



<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp>