



## ①身を守る ②出口の確保 ③火元の確認

### □□ 災害食の備蓄 □□

災害が起こった不自由なときに食べる食べ物を「災害食・非常食」と呼んでいます。そのときのために、あらかじめ備蓄しておくことが必要。1日一人あたり3リットルの飲料水と共に自分と自分の家族が食べるものは自分で用意しておく、これが災害時を生き延びる鍵です。



### □□ 災害食の3つのステップ □□

食べ物の種類がたくさんあるため、何を備蓄すればよいか見当もつかないという人が多いのではないのでしょうか。災害が発生した後を、大きく3つの時期に分けて考えてみる必要があります。

#### ステップ1 — 災害が起こった直後（発災～3日後）

水や熱源がないので、開けてすぐ食べられるもの

#### ステップ2 — やや落ち着きを取り戻した時期

（電気が回復・約1週間後～） 無洗米 レトルト食品など

水道が回復しないと洗いができず、ゴミの回収もまだ始まらない

#### ステップ3 — 日常へ向かう回復時期（約1か月後～）

災害食を食べ続けると野菜がないため、ビタミン、ミネラルなどの微量栄養素や食物繊維などが不足し健康被害が出てきます。この時期には野菜や新鮮な食べ物への要求が強まります。



### □□ 災害食糧 備蓄のポイント □□

前号でご紹介しました「ローリングストック」に加え以下の点に留意しましょう。

- ◆ 好物を備蓄する  
災害は不安やストレスをもたらす、心に傷を与えます。さらに食欲もなくなるので、自分へのお見舞いの気持ちで、「おいしいもの」「好物」を備蓄しましょう。
- ◆ 使い切りサイズを選ぶ  
食品の分量は、使い切りサイズが望ましいでしょう。冷蔵庫が使用できないので、大きいサイズの缶詰などは残食が出てゴミ処理にも困ります。ゴミ処理で特に困るのは、カップ麺の汁です。インスタント麺を備蓄するなら汁のない焼きそばが、健康面でもゴミ処理面でも良いといえます。
- ◆ 野菜や果物の加工品は大切  
食品の種類は偏らないようにします。特にビタミン、ミネラルなどの微量栄養素、食物繊維が不足します。野菜や果物の加工品を備蓄しましょう。野菜ジュース缶は助っ人です。

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。