

# もしもに備える! おうち備蓄と防災のアイデア

監修執筆 料理研究家/防災士/食品ロス削減アドバイザー 島本美由紀氏

いつもの暮らしにもしもの備えをプラスする「おうち備蓄」。今日をきっかけにローリングストックを取り入れ、防災備蓄をはじめてみませんか？

## おうち備蓄の基本は ローリングストックです

「ローリングストック」とは普段食べ慣れている食品を少し多めに買い置きし、期限の近いものから消費し、食べた分を補充していく考え方。過去の例では、災害発生からライフラインの復旧までに1週間以上かかるケースがほとんどです。また、災害時は支援物資が届かないことやスーパーなどで食品が手に入らないことも想定されるため、政府は「家族の人数×7日分」の水と食料の確保を推奨しています。

備蓄におすすめの食品は、常温で長期保存ができる缶詰やレトルトなどの「日常食」と、非常時の備えとし

て用意する「非常食」の2種類。大切なのはどちらかに偏るのではなく、バランスよく備えることです。特に「非常食」は、普段から慣れ親しんでおくことでいざというときにもおいしく食べられます。非常時は心も体も緊張状態になるので、いつもの味があるとホッとするものです。事前にいろいろな食品を食べることで家族の好みも把握でき、普段使いしながら買い足していくば、賞味期限切れでムダになってしまった！なんてことも防げます。できれば「日常食」は1か月に1度、「非常食」は半年に1度、賞味期限をチェックしましょう。

## ローリングストックの 3つのメリット

### 1. 突然やってくる災害に備えられる！

一定量の水や食料を備えておくことで、非常時でも普段に近い生活ができます。

## 災害時のお役立ちメモ

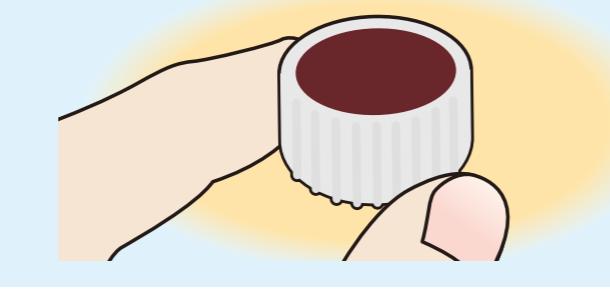
### ・ペットボトルの水は期限が切っても飲める

表示されている賞味期限は、長く保存すると水が蒸発して内容量が変わってしまうために設けられている期限です。直射日光や高温多湿を避けて保存ていれば、期限が切っていても飲むことができます。気になる場合は加熱して使いましょう。



### ・ペットボトルのキャップ2杯で大さじ1

ペットボトルのキャップは規格が統一されており1杯7mlです。大さじ1は15mlなので、キャップ2杯で約大さじ1になります。計量スプーンがない時やキャンプなどでも代用できるので、覚えておくと便利です。



### 2. 普段の食事に近いものが食べられる！

普段の食事に近いものが食べられることで、非常時のストレスを軽減してくれます。

### 3. 賞味期限切れが防げる！

日常的に使って買い足していくことで賞味期限の見直しができ、食品ロスが防げます。

## もしもに備える! 8つの食品リスト

### □飲料水

大人ひとりあたり1日3ℓ×7日分が備蓄の目安です。このほか、ジュースなどの飲み慣れたドリンク類も用意しましょう。

### □主食

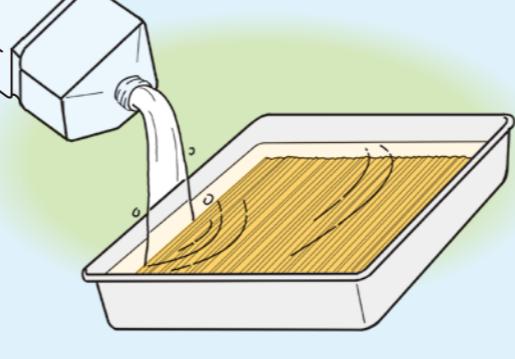
お米やお餅、パスタやそうめんなど、主食となる炭水化物は、体の重要なエネルギー源であり、必須の備蓄です。無洗米や茹で時間が短い麺類もおすすめです。

### □缶詰・瓶詰

常温で長期保存が可能なので、そのまま食べられるものが最適。フルーツ系も備えておきましょう。

### ・水漬けパスタで茹で時間の短縮！

パスタが入る器にかぶるくらいの水を注ぎ2時間置けば、ゆで時間1分でパスタに火が通るのでガスの節約になります。大きな器がない場合は半分に折ってポリ袋で浸してもOKです。



### □レトルト・フリーズドライ食品

カレーやパスタソースなど、種類が豊富で長期保存できるレトルト食品は災害時にも大活躍。お湯を注ぐだけのフリーズドライなども便利です。

### □ロングライフ紙パック製品

常温で長期間保存が可能な牛乳や豆腐を備えておけば、災害時の食事のバリエーションが広がります。

### □調味料

調理に使うほか、簡単に味を変えられるので、单调になりがちな災害時の食事にも飽きません。

### □お菓子

甘いものは緊張した心を和ませる効果があるので、子どもが好きなお菓子や栄養補助食品も常備しておきましょう。

### □冷凍食品

自然解凍対応のものや冷凍野菜などを、普段から購入しておくと安心です。冷凍室がパンパンに詰められていると停電時でも食品は溶けにくくなります。



### ・レトルトの温めは、使い捨てカイロができる！

湯煎ができないときに役立つのが使い捨てのカイロです。温めてからレトルトパックに1~2枚添え、タオルやブランケットでしっかり包んで保温すれば、1時間ほどでほどよい温かさになります。



◆地震だけでなく、豪雨や台風など、日本は自然災害が多い国。災害が起こったときに慌てないためにも、日常生活に防災という視点を加えて準備しておきましょう。