



めぐニャン

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のこと。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けば、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

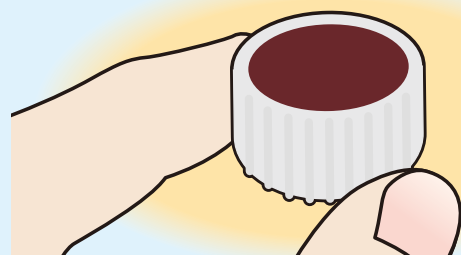
・ペットボトルの水は期限が切れても飲める

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していれば、期限が切れ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！

日常的に買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。

□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、単調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。

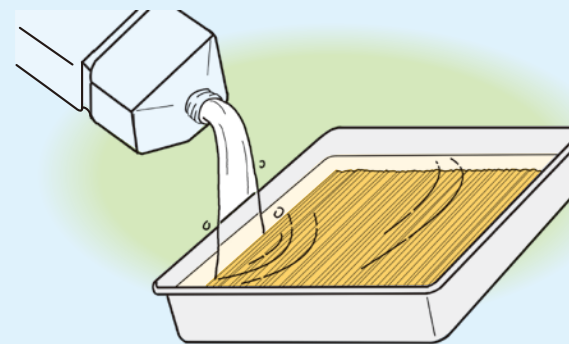
□冷凍食品

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お安いです。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。



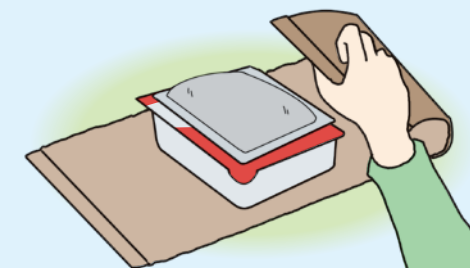
・水漬けパスタで茹で時間の短縮に！

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。



・レトルトの温めは、使い捨てカイロでできる！

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。



消費生活センターからのお知らせ

「災害時のデマやフェイクニュースに注意しましょう」

2024年1月の能登半島地震では、閲覧数を稼いで収益を得るために「嘘の救助要請」や「寄付を募るための偽の支援依頼」など、虚偽のSNS投稿が見受けられました。AIにより加工された画像・動画が投稿されることもあり、正しい情報かどうか見極めることが難しくなっています。また、虚偽の情報がSNSに投稿・拡散されることで、人命救助や復旧活動に支障が生じ、さらに状況が混乱することにもなりかねません。

< 投稿された情報は本当？ 見極めるポイント >

・発信元を確認する

→必ず他の情報（国や地方公共団体、専門機関、ファクトチェック団体など）を確認しましょう。

情報の拡散は慎重に

→真偽がはっきりとしない情報は安易に拡散したりせず、まず冷静になって、他の人やメディアがどのように言っているか、ネット以外の複数の情報も含めて調べてみましょう。



※インターネット上の情報の真偽を検証し、社会に公表する役割を担う組織



はい！消費生活相談です

地震や台風など災害が発生した後、不安や混乱に便乗した悪質商法に注意が必要！

【主な相談事例】

Q1

台風の数日後、突然訪問してきた修理業者から、「屋根の瓦が浮いている」と言われた。屋根に登り撮影した写真を見せられ、「このままでは危険」と強引に勧められて、修理工事の契約をした。後日専門家に見てもらったら、修理の必要はないと言われた。

Q2

災害で自宅家屋に被害があったが、訪問してきた業者が「保険金を使えばタダで住宅の修理ができますよ」と言って、住宅修理を強く勧めてきた。どうしたらいいだろう。

Q3

公的機関の者と名乗り、突然訪問してきて、災害地域や被災者に対する義援金の協力を求めてきた。



めぐニャンからのアドバイス

A1

不安を煽るような勧誘を受けた場合に、その場で判断しないことが大事です。複数の業者から話を聞き、本当に必要な工事が十分に検討しましょう。

契約してしまった後でもクーリング・オフができる場合があります。あきらめずにまずは相談してください。

A2

「保険が使える」、「保険金申請のサポートをする」といった勧誘には注意が必要です。サポートの手数料名目で多額の金額を取られることもあります。

必ず加入している保険会社に相談しましょう。

A3

公的機関が訪問、電話やメールなどで義援金を求めることはありません。

シグナル129号に関するご意見や今後の発行に関するご要望をお寄せください。

目黒区消費生活センター

(目黒区産業経済部産業経済・消費生活課)

発行

〒153-0063 目黒区目黒2-4-36

目黒区民センター内

TEL : 03-3711-1133 FAX : 03-3711-5297

目黒区 消費生活

検索

ご登録はこちらから→



✉ (X(旧 Twitter)、LINE)を配信しています

契約トラブルや悪質商法の事例、子どもを事故から守るための情報などを配信しています。

