

# 備えて安心 181

災害時に備える食べ物

## 災害食の選び方のポイントとコツ

### ●好物を備蓄する

災害は不安やストレスをもたらし、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「美味しいもの」「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の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言えます。

### ●野菜や果物の加工品

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することをお忘れなく。野菜ジュース缶も重宝します。

### ●簡単な調理も想定

1週間となると、すぐに食べられる味付け済みの調理加工品だけを食べていては、塩分の取りすぎに。また、味が濃いので喉が乾いたり、飽きてしまいきます。

そのため、簡単な調理をするという想定が必要です。その際に、唯一の熱源としてカセットコンロは欠かせません。カセットボンベの予備とともに備えておきましょう。また、味付け済みの缶詰や、インスタントラーメン、レトルト食品に加え、粉類や麺類、魚介類やささみ、大豆の水煮缶など、調理に使う食材も備蓄しておきましょう。

### ●ローリングストック

ローリングストックとは、普段食べているものを多めに買い置きし、期限が切れる前に食べ、不足分を新たに補充する方法です。備蓄する食品の賞味期限は、家庭では6カ月程度で十分で、賞味期限が長い必要はありません。そのうえ、廃棄が出ないので環境にも優しい方法です。

### ●備蓄量の目安

食糧の備蓄量の目安は、「3日分の食糧」とされており、飲料水は、「1日当たり3ℓ」とされています。



## 自衛隊就職相談会の開催情報について

【期日】 7月10日(土) 午前10時～午後4時  
7月11日(日) 午前10時～午後4時  
7月17日(土) 午前10時～午後4時  
7月18日(日) 午前10時～午後4時

【場所】 自衛隊高知地方協力本部四万十地域事務所  
四万十市中村大橋通6-3-7 とらやビル3階  
☎35-3096 (FAX兼)



○お問い合わせ 【本庁】情報防災課 消防防災係 ☎43-2188

【佐賀支所】地域住民課 総合窓口第1係 ☎55-3113