

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ば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しょう。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、飽きてしまいがちです。

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ボンベを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。



防衛省 2022年 自衛官募集案内

募集種目	受付期間	試験期日/試験会場	受験資格
一般曹候補生	7月1日～9月5日	1次：9月15日～9月18日 2次：10月8日～10月23日 ※いずれか1日を指定されます。	18歳以上 33歳未満の者
自衛官候補生	年間を通じて受付	受付時または自衛隊高知地方協力本部のホームページにてお知らせします。	

○お問い合わせ 自衛隊四万十地域事務所 ☎35-3096

○お問い合わせ

【本庁】情報防災課 消防防災係

☎43-21008

【佐賀支所】地域住民課 総合窓口第1係

☎55-3113