

非常食の選び方のポイントとコツ

いつ、どこで発生するか分からない災害に備えるには、日頃の準備が大切です。

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、「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飯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

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、塩分の摂りすぎに。

また、味が濃いので喉が乾いたり、飽きたりしてしまいます。

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」、飲料水は、「1日当たり3L」とされています。

防災監の「缶詰アレンジレシピ」

町の備蓄にある「黒潮町缶詰製作所」の缶詰も、普段はローリングストックして各家庭で備えておくことで、いざという時においしくて食べ慣れた食事をとることができます。そのままでもおいしく食べられますが、ひと手間アレンジを加えることで、バリエーションが広がります。

実際に町の防災監が作った栄養たっぷりのレシピを公開します。

材料（1人分）

- 長いも … 5 cm程度
- キュウリ… 1 / 2本
- 刻みのり… ひとつまみ
- 黒潮オイルのマグロとキノコ… 1缶

- ①長いもを短冊切りに、キュウリを輪切りにする
- ②缶詰と混ぜ合わせて刻みのりをまぶせば完成

