

教訓に学ぶ食の備え

店舗の棚から

水・食品等が消える!?

東日本大震災の発生当時、比較的に被害の小さかった首都圏のスーパーマーケットやコンビニエンスストアなどでは、食品や水などの日用品が棚から消えるという物不足が発生しました。これは、不安にかられた消費者による買いだめの心理と、輸送路の断絶などによる物流の問題が原因と考えられています。

日常では何げなく手に入る日用品も、大規模災害が発生した場合は、被災しなくても長期にわたって物不足に陥る恐れがあるといえます。被災地では、なおさ



▲福島県相馬市への支援物資搬送（平成23年3月20日撮影）。支援物資が届くには数日を要するため、普段からの備蓄は重要です。

ら物不足となり、救援物資や行政の備蓄品など、限られた量と種類の物資に頼らざるを得なくなりま

す。このような事態に備えるため、ご家庭では日常生活の中での防災という意識を身に付け、ご家族が必要とする日用品を確認・備蓄しておくことが重要です。

食べながら備える

ローリングストック!!

災害時は、不安やストレスなどで心に傷を負います。そのようなとき、自分の食べたいものを食べることができれば、大きな力となってくれます。

そこで、多くの専門家が勧める非常食の備蓄方法が、ローリングストック（回転備蓄）です。これは、普段食べている食品を多めに買い置きし、期限が切れる前に食べて、食べた分を新たに補充する方法です。食品だけでなく、日用品にもローリングストックは有効です。

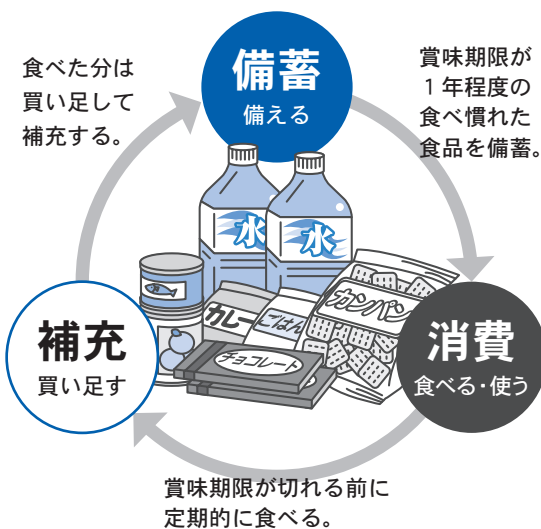
備蓄の量は、被災から1週間分を想定すれば安心といわれています。避難時をイメージして、備蓄・消費・補充のサイクルを習慣づけることが大切です。

次の一例を参考に、ご家族のローリングストックを考えてみてください。

ローリングストックの一例

- 冷蔵庫には、かまぼこやチーズなど、そのまま食べられる食品を保存しておきます。災害時には、傷みややすいものから食べ始めましょう。
- 冷凍庫には、自然解凍で食べられるカット野菜や調理済み食品を多めに入れておくと役立ちます。停電時には、保冷剤の代用にもなります。
- 飲料水は、1日で1人3リットルが目安です。ペットボトルの水は、ベッド下やクローゼットなどの空きスペースに分散することで、保管スペースを確保できます。
- カセットコンロとガスボンベは食材と非常食の調理に必須です。熱源のない避難時には、とても重宝します。

▼ ローリングストック ▼



ぼうさいじよと学ぶぼう 防災・減災対策

西条市防災士連絡協議会女性部、通称「ぼうさいじよ」では、日用品を使ってできる防災・減災対策の啓発活動に取り組んでいます。3月12日(日)開催のイベントにも出展し、啓発活動を行います。ぼうさいじよと一緒に、防災について楽しくお話ししませんか？

ぼうさいじよが
展出予定のイベント
○イベント名 西条ふるさとマルシェ・デラックス2017

○日時 3月12日(日) 9時～15時

○場所 フジグラン西条

問合せ 市庁舎新館5階 危機管理課

TEL 0897-5211283

- 普段から、あめやチョコレートを非常食に持ち歩こう！
- ナイロン袋で、ご飯が炊けるよ！
- スナック菓子にひと手間かけて、おかずにすることができるよ！

ほかにもいろいろあるから
イベントで「ぼうさいじよ」に
聞いてみてね！

