

最低3日分の 備蓄食料品を

いざというときに備えて食料品を買い置きしていますか？
自宅での避難生活を想定して、最低でも3日分、
できれば1週間分の備蓄が必要といわれています。

大規模な災害に備えて 家庭備蓄を实践しよう

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。被害の規模や状況によっては、水道、電気、ガスなどのライフラインの停止、物流の混乱、避難所の不足などが予想されます。そこで重要なのが「家庭備蓄」。農林水産省は2014年に「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」を策定し、その中で、ふだん使いの食料品を多めに買い置きし、使ったらその分を買い足す備蓄術を勧めています。

生じた当日1日分の備えとして、調理せずに食べられる食料品（缶詰、アルファ化米、栄養補助食品など）を確保することが重要です。備蓄を始める際は、初めにふだん食べている食料品をチェックし、人数や好みに応じた備蓄内容と量を決め、足りないものを補充します。エネルギー源になる米などの主食、たんぱく質源になる肉や魚の缶詰、野菜ジュース、乾物などをそろえます。家族に乳幼児や高齢者、食物アレルギーや慢性疾患を持つ人がいる場合は、それぞれ必要なものを用意しましょう。そして、備蓄した食料品は放置せず、賞味期限が近づいたものからふだんの料理に使い、新しいものを追加。循環させることで、ムダなく備蓄を続けられます。

3日分の必須備蓄食料品 ←

※大人1人分の必要なものの一例。



水
3ℓ

即席麺、
カップ麺
1個

肉、魚、豆などの缶詰
5缶

パン
1食

豆腐(充てん)
1食

乾物(かつお節、
桜エビ、煮干しなど)
適量

レトルト食品
2パック

レトルトご飯、
アルファ化米
7パック

これだけは備えておきましょう ←

米



備蓄の柱です。2kgの米が1袋と、水と熱源があれば、(1食=0.5合=75gとした場合)約27食分になります。

缶詰



調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利。缶切り不要のプルトップタイプがおすすめ。

水



飲料水として、1人当たり1日1ℓの水が必要です。調理などに使用する水を含めると、3ℓ程度あれば安心です。

カセットコンロ



熱源は、食品を温めたり、簡単な調理するのに必要です。ボンベの買い置きも忘れずに。

我が家の備蓄リストを 作っておこう

必要なものは、年齢や健康状態、そして好みによっても異なります。行政からの応急物資だけでは必要なものが手に入らないことが考えられるので、家族単位の必需品リストを作っておきましょう。

3段階の備えを すると安心

食料品の備蓄は、災害発生当日に調理不要で食べられる1日分の備え、国などからの食料が届くまでの3日分の備え、食料の供給が滞る場合の1週間分程度の備えと、3段階で行いましょう。

日頃から 考えておきたい 「備え」

取り出しやすい ところに保管しよう

「ふだん使わないから」と、備蓄品を棚の奥の取り出しにくいところなどに置くのはNG。なるべく目につくところに置き、定期的に賞味期限や季節に合った備蓄かどうかをチェックすれば安心です。

日持ちする野菜や果物、 調味料も買い置きを

野菜や果物は、避難生活中に不足しやすいビタミン、ミネラル、食物繊維の補給に役立ちます。また、家族の好みに合った調味料は、重宝します。必須ではありませんが、買い置きがおすすめです。

備蓄できる食料品を 多めに買っておこう

備蓄するものは防災用の保存食品以外でもOK。ふだんの食事に使える保存性の高い食料品を多めに買い置きし、賞味期限をときどきチェック。計画的に消費、買い足しをすれば、十分な備蓄が可能です。

洗った米なら30分、
洗わない米なら50分
で完成!



3 鍋に湯を沸かして底に皿を1枚敷き、2を入れて加熱。



2 空気を抜いて袋をクルクルとねじり、上のほうを結ぶ。



1 ポリ袋に米60gと水90mlを入れる。

洗っていない
米60g

ご飯の炊き方

水道やガスが止まっても簡単に料理ができる! 「バッククッキング」
バッククッキングとは、ポリ袋(高密度ポリエチレン製)を利用した簡単調理法のこと。
「ポリ袋に食材を入れて袋ごと湯に入れて加熱するだけで、簡単にご飯が炊けるし、おかずやデザートも作れます。熱源はカセットコンロや、電気が使えれば電気ポットでもOK。1つの鍋で数種類の料理を同時に作れるし、洗いや拭き掃除が不要で、非常時でも温かくておいしい食事をとれるので、ぜひ試してみてください! (防災アドバイザー・岡部恵子さん)

家族で考えたい日頃の備え

緊急時に必要なものは、家族構成などによって異なります。被災した方々の声を参考に、本当に役立つ備えを考えてみましょう。『子どもを守る防災手帖』を編集したNPO法人ママプラグ副代表の富川万美さんに伺いました。

冷蔵庫内の食品を初期の非常食に

災害で電気が止まった場合、冷蔵庫内の食品は放っておくとゴミになり、処分にも困ります。そこで、生鮮食品は「火が使えるうちに加熱」と覚えておきましょう。スープやカレーをまとめて作っておかげで、食いつなぐことができたという体験談もあります。

家族のニーズに合わせた備えを

備蓄品は一般的なリストを参考にしながら、家族のニーズを第一に考えてそろえることが大切。避難先では必要なものが手に入りくい場合もあります。家族に乳幼児や高齢者、食物アレルギーや慢性疾患の人などがいるときは、適切なものを備えましょう。

食べ慣れたものを備蓄するのが一番

「子どもが乾パンを食べてくれなかった」。これは東日本大震災で被災した方の体験談です。この話から分かるように、食べたことがないものは非常時といえども受け入れにくいもの。備蓄品はふだんから食べているものを選び、特別なものはあらかじめ試食しておく、いざというときに困りません。

体調不良を招く野菜不足の対策を

避難中の食事で懸念されるのが野菜不足。これが原因で便秘や体調不良になり、病気になるケースも多いといわれます。常温で保存できる野菜ジュースのほか、乾燥野菜やドライフルーツ、粉末の青汁、乾燥わかめ、焼きのりなどを用意しておきましょう。

温かい食事は必需品！甘味もあるとさらによい

「温かい豚汁のおかげで元気が出た」という声も、被災した方々から聞かれるそう。緊急時でも1日1回は温かい食事をとれるように、カセットコンロなどの熱源を確保しておきましょう。ストレスを和らげてくれる甘いものも、元気のもとになります。

キャンプやピクニックで非常食を食べてみよう

薪や炭火でバーベキューをする、飯ごうや鍋でご飯を炊く、缶詰やレトルト食品で食事を作るなど、アウトドアでの食事体験は非常時の備えにも有効です。家族でキャンプやピクニックを楽しみながら、トライしてみるといいでしょう。あわせて、缶切りなどの使い慣れないものを試したり、洗いや拭き出しなど、洗い物を出さない工夫や水の節約法なども考えてみましょう。

大渋滞を想定して防災グッズを準備

必要なものが分からなくなった、ドライブ中の渋滞や旅行をイメージしてみましょう。「子どもがトイレに行きたくなったら」「スマートフォンが充電が切れたら」などと、いろいろな思い浮かぶはず。そのとき必要と思ったものは、防災用品としても役立ちます。

緊急避難用品は持てる量にとどめよう

防災グッズは2〜3日間の一時避難用と、長期避難用に分けて用意するのがおすすめ。一時避難用のグッズはリュックなどに詰めたあと、必ず背負ってみましょう。人ごみの中やがれきの上でも持ち歩けるかどうかを考え、無理な場合は中身を見直します。

ゴミにならないものをチョイス

災害後の復旧が長引いたりすると、ゴミが深刻な問題になることも。生ゴミが出ないよう、できるだけ食べきれないものを備蓄品に選ぶことも大切です。汁やソースなども、残せば処分に困る生ゴミになります。



ママプラグ主催の防災ピクニック®の様子。いざというときに備えて、子どもと一緒に体験することが大切。

『被災ママ1089人の声に学ぶ！子どもを守る防災手帖』

東日本大震災、熊本地震ほか全国各地で頻発する災害で、ママたちに何が起こったのか。被災ママの経験に学ぶ、子育て世代に本当に必要な対策が分かる本。前作の『子連れ防災手帖』を大幅に増補改訂。書き込みながら備える別冊ワークノート付き。



MAMA-PLUG 編・著
発行：KADOKAWA
定価：本体1,200円（税抜き）