

災害時の食を考えよう 第3回

簡単に始められる家庭備蓄

災害時のために食品の家庭備蓄は大切だとわかっていても、いざ準備しようとすると何から始めたらいいのか、どれくらい準備しておいたらいいのかなど悩んでしまいます。

そこで、普段の暮らしに少しだけプラスして、無理なく災害時に備えられる 食の家庭備蓄についてご紹介します。

家庭備蓄のポイント

最低3日間~1週間分×人数分の食品を準備しよう

過去の経験によると、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上 必要なケースが多くみられます。災害支援物も手元に届くまで数日か かることが想定されますので数日の準備が必要です。



X

3日間~1週間分

家庭備蓄はローリングストック

「ローリングストック」とは、普段 の食品を少し多めに買い置きしてお き、賞味期限の古いものから使い、 使った分を買い足すことで常に一定 量の食品が備蓄されている状態を保 つ保存方法です。難しく考えず、日 常生活で消費する食品の中に、備蓄 を取り込むと考えれば簡単に始めら れます。



「非常食」と「日常食品」をバランスよく備える

備蓄食品には、食事が作れる状況ではないときに使える「非常食」、温めるだけ、お湯を注ぐだけで出来る「準非常食」、日常から使用し、災害時にも使用することのできる「日常食品」があります。これらをバランスよく備えることが大事です。



家庭備蓄の状況をチェックしてみましょう

- □ 家庭にある食品とそれぞれの賞味期限をチェック
- □ 家族の人数や好みに応じた備蓄量、種類があるかチェック
- □ 足りないもの、買い足しが必要なものをチェック



■材料(2人分)

パスタ ····· 200 g	粉末コンソメ (または白だし)
水 ····· 400 ml	小さじ2
ツナ油漬け缶(油ごと使用) 1缶	洋風パセリなど (飾り用)少々
キャベツ(ざく切り) 2枚	塩・こしょうお好みで

- 1 鍋に分量の水とパスタを半分に折って入れる。ふたをし、沸騰したら 弱火にしてパッケージの表記より2分短くゆでる。
 - 注:水分が少なく、麺がくっつきやすいため、途中で数回かき混ぜてください。
- ② 時間になったらコンソメ、ツナ缶 (油も使用)、キャベツを加え、残り 2 分ゆでる。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調え、器に盛りパセリをかけて完成。
- ※ 災害時のスパゲッティ調理は加熱時間の少ない早ゆでのものがおすすめです。
- ※パスタのゆで汁やこんぶ、カツオ節、干ししいたけなどの戻し汁を一緒にいただく 汁麵は、水や燃料を節約したい災害時のおすすめメニューです。