

日頃から災害に備えましょう

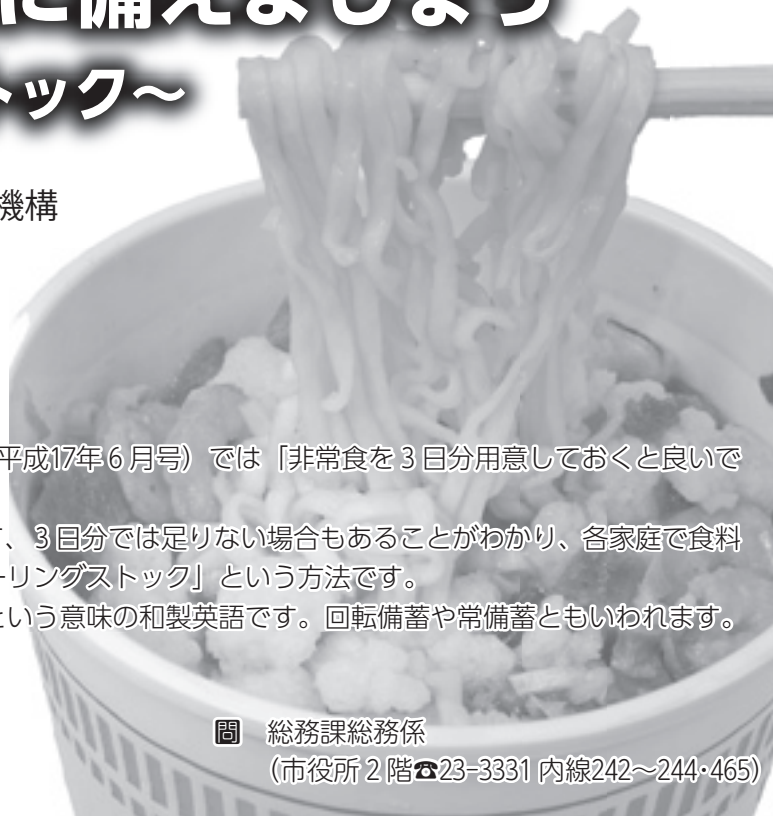
②1～ローリングストック～

NPO 法人環境防災総合政策研究機構
理事 宇井 忠英

このシリーズの2回目「地震編」(広報だて平成17年6月号)では「非常食を3日分用意しておく」と良いでしょう」と記しました。

その後、平成23年の東日本大震災を経験して、3日分では足りない場合もあることがわかり、各家庭で食料に困らない方法として提案されたのが「ローリングストック」という方法です。

ローリングストックとは“回転する蓄え”という意味の和製英語です。回転備蓄や常備蓄ともいわれます。



問 総務課総務係
(市役所2階 ☎23-3331 内線242~244・465)

北海道太平洋沖で
巨大な地震災害が起こると
どうなるか

北海道太平洋沖で最大級の地震が発生したとき、被災範囲は北海道の太平洋沿岸から東北地方北部まで広がるかと推測されています。

この場合、これらの地域では食品を含むさまざまな物資の生産が止まり、道路や港も損傷して物流が止まってしまいます。

仮に、家具の固定などが幸いして住居の損傷が少なく、津波の被害にも合わず自宅にそのまま住めるとしても、電気や水道の供給は止まりプロパンガスの補充もできず、店には食品の在庫がなくなる事態になります。

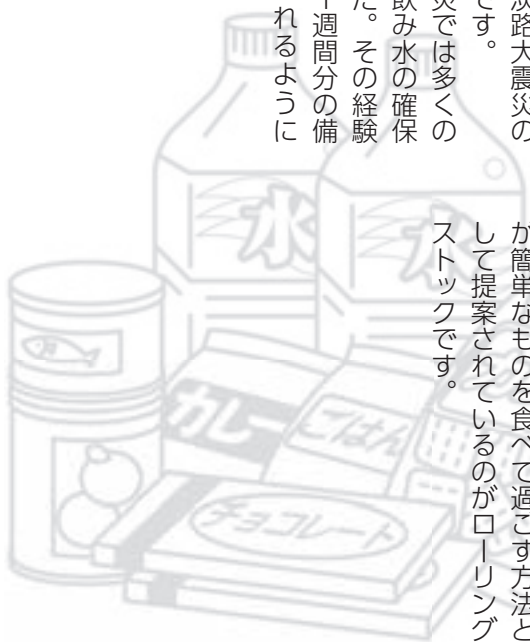
3日持ちこたえれば何とかかなという考え方は、被災範囲が局所的で全国各地から支援の手が差し伸べられた平成7年の阪神・淡路大震災の後に言われ始めたことです。

しかし、東日本大震災では多くの地域が孤立して食料や飲み水の確保に大変な思いをしました。その経験を踏まえて少なくとも1週間分の備蓄をすることが勧められるようになったのです。

なぜローリングストックか

ホームセンターの防災用品コーナーに出かけてみると、アルファ米の炊き込みごはんやビスケットなどの保存食と5年保存が可能な飲料水のボトルが売られています。これらはインターネット通販でも取り寄せが可能です。最低3万円程度で5年間保存がきき、2人が1週間過ごせる食料と水が整えられます。でも、押入れの奥を占領していた大量の保存食が5年たったら賞味期限が切れてしまい廃棄処分になるのは無駄なことです。

震災に遭遇して心理的にも体力的にもストレスが大きい時に1週間も同じ保存食を食べて過ごせるでしょうか。食生活くらいはささやかながらも普段となるべく近いもので調理が簡単なものを食べて過ごす方法として提案されているのがローリングストックです。



何を買うのか

ローリングストックとは特別なものを買うのではありません。

栄養のバランスも考えながら普段使っているもので保存性が良く調理に手間がかからない食品を多めに確保しておきます。そして賞味期限が近いものから使っていき、使った分を新たに補充するという方法です。

普段から使うわけですから、箱に詰め込んで押入れの奥にしまい込んではいけません。

主食として無洗米・真空パックのお餅・うどん・そうめん・そば・パスタ・カップ麺・インスタントラーメン・アルファ米・食パンなどを複数揃えます。主食に加える桜えび・ちりめんじゃこ・梅干し・ジャムなども役に立ちます。

おかずとして重宝なのは、肉や魚の缶詰です。野菜類は、常温で保存できるじゃがいも・人参・玉ねぎ・ごぼう・ニンニクなどが欠かせません。



また、水に戻しただけで食べられるわかめ・干しシイタケ・ひじき・切り干し大根・きくらげ・のりなどの乾燥野菜と缶入りの野菜ジュースも便利です。カレーやハヤシライスなどのレトルトパックやインスタントスープも調理が簡単です。

果物の缶詰・氷砂糖・ドライフルーツ・ナッツ・さきイカ・鮎・チョコレート・甘納豆・ビスケットなどの嗜好品は目先を変えながらエネルギー補給に役立ちます。



普段から冷蔵庫に入れておく役立つのは、かまぼこ・チーズなどそのまま食べられる食品です。

冷凍庫も有効に使えます。肉や魚の切り身は余分に買って1食分ずつ小袋に分けて冷凍庫に入れておきます。ゆでた野菜や普段作るおかずも余分に作って1食分ずつ冷凍庫に保存します。

こうやって保存した食品は、停電したときには保冷剤の役割をしてくれます。食パンも冷凍庫に入れた方が長持ちします。

飲料水

飲料水は調理用も含めて1人1日3ℓ必要です。

2ℓ入りのペットボトル6本が入った段ボール1箱が1人の4日分になります。

買い置き用のペットボトルが足りなくなると川でくんでくるしかないので、運搬用のバッグやキャンプ用の浄水器があると重宝します。

カセットコンロと食器

災害が起きたあと、しばらくは停電したままになりプロパンガスの供給も絶たれることを想定して、カセットコンロと予備のガスボンベを準備しておきましょう。



また、プラスチック食器とラップ、そしてふきんの代わりにペーパータオルを準備しておきます。

食器にラップをかけて食品を盛りつけ、食後にラップだけを処分すると水洗いの必要がなくなり貴重な水を使わずにすみます。



定期的に消費する

毎月決まった日に、冷凍庫にある食品だけとか缶詰と乾燥食品だけをプラスチック食器を使い、カセットコンロで調理して食べましょう。

その日は家族で震災時の対応を確認し合うなど、家庭内の防災訓練にもなります。

この機会に家にあるもので何日暮らせるかも確認してみましょう。