

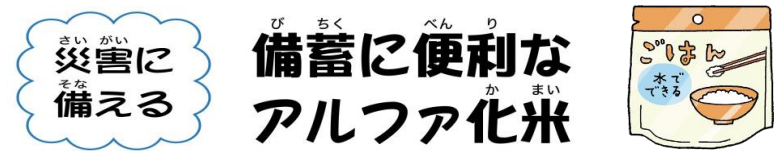
あの災害から四年が経ちますが

あの時の不便さを忘れていませんか?

四年前の平成30年9月5日に「台風21号」、翌日の6日に「北海道胆振東部地震」が発生し、全域停電（ブラックアウト）や断水になり、数日ライフラインが途絶えた状態になりました。

その時に、みなさんも経験しましたが、電気や水が使えないからいつものように調理ができない、コンビニやスーパーなどでは、すぐに食べられるパンやカップ麺、ペットボトル飲料が品薄になる。夜になると家の中は真っ暗になり、懐中電灯やランタンなどの明かりで過ごし、その薄暗い中での調理や食事をするのが、気持ち的にどれだけ不安になるのか身を持って体験しました。

しかし、あの災害から四年が経って、今はまた何も不自由のない生活に戻りました。普段の生活の有り難さと防災への意識を忘れてしまってはいませんか？



アルファ化米は、水やお湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品に比べて軽いのが特徴です。

登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買っておき、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。



食の備えは万全ですか？



大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、びちく食品の内容と量を決める
3. たりないものを買いたす
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買いたす

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



おすすめの備蓄食品

保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食（炭水化物を多く含むもの）

米、もち、ラーメン、乾めん、パックご飯、シリアル

主菜（たんぱく質を多く含むもの）

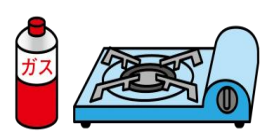
シチュー、レトルトカレー、レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

漬物、ジュース、LL牛乳、乾燥ワカメ、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品、アレルギー対応食品、おかゆ、介護食品、離乳食、ミルクなど



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」