



9月1日は防災の日

これは、台風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波などの自然災害 に対する認識を深め、災害に備えることを目的として、1960年(昭和35年)に制定されました。

家庭では、防災グッズの準備や点検、家族での防災計画の話し合いなどが推奨されています。

非常食選びの5つのポイント



1. 備蓄量の目安を確認する

災害時にはライフラインが止まり、食料の調達が難しくなる可能性があります。そのため、最低でも3日分、できれば1週間分の食料を準備しておくことが推奨されています。

2. 栄養バランスを意識する

非常時には炭水化物に偏りがちですが、体調を崩さないためにもタンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などもバランス良く摂れるように選びましょう。例えば、缶詰やレトルト食品、野菜の乾物、ドライフルーツなどを取り入れると良いですよ。

3. 保存期間を考慮して選ぶ

非常食は長期間保存できるものが多く、賞味期限は3年から7年程度のものが一般的です。賞味期限が近いものから消費し、食べた分だけ買い足す「ローリングストック」という方法もおすすめです。

4. 要配慮者に配慮する

小さなお子さんや高齢の方、食物アレルギーや慢性疾患を持つ方など、家族の中に特別な配慮が必要な方がいる場合は、その方に合わせた非常食を用意しましょう。食べ慣れているものや消化しやすいものが良いですね。

5. 調理方法と食べやすさ

災害時は電気やガス、水道が使えなくなる可能性があるため、調理不要なものや、水だけで調理できるものを選ぶと便利です。缶詰のように開けるだけで食べられるものや、アルファ化米のように水で戻せるもの、レトルト食品などが良い選択肢です。また、箸やスプーンが付いているものだと、いざという時に役立ちます。