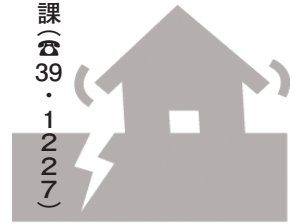


防災ノススメ

第4回目 「食の備え」

●問い合わせ…危機管理課（☎39・1227）



秋の長雨をもたらした秋雨前線も消え、本格的な秋を迎える10月。秋といえば、「スポーツの秋」「読書の秋」などいろいろありますが、その中でも一番最初に「食欲の秋」を思い浮かべる人も多いと思います。そこで、災害に備え、「食欲の秋」に食料の備蓄を考えてみてはいかがですか。

家庭で必要な食料の備蓄量は最低3日分、できれば1週間分といわれています。食料備蓄のコツは普段食べている日持ちのする食品を多めに買い置きし、賞味期限の古いものから食べて、食べた分を補充していく「ローリングストック法」がおすすめです。災害発生直後の3日間は、なるべく冷蔵庫の中にあるものを食べ、4日目からは備蓄品で対応しましょう。備蓄品の例として、水は飲料水と調理用として1人あたり1日3リットル、主食としてカップめん、パックご飯、乾麺などをおすすめします。おかずには魚介や肉の缶詰、各種レトルト食品のほか、野菜不足とならないよう、野菜

ジュースや果物の缶詰、ドライフルーツなどを用意しましょう。ジャガイモ、サツマイモ、かぼちゃ、豆類など保存のきく野菜も役立ちます。また、お湯を沸かしたり、カップめんを食べたりするのにカセットコンロは必需品です。カセットボンベは1人あたり1週間に6本が目安です。

農林水産省ホームページ「家庭備蓄ポータル」には家庭備蓄のさまざまな情報が載っていますので、参考にしながら無理なく家庭備蓄を進めましょう。なお、農林水産省YouTube「BUZZ MAFIチャンネル」には、家庭備蓄に関する動画もありますので、ぜひご覧ください。



普段から家庭備蓄を心がけましょう