

## 第10回

### 食糧備蓄の考え方 「ローリングストック法」

#### 必要な備蓄は一週間分

災害に備え、各家庭で食糧や飲料水を備蓄することが大切です。自然災害で必要な備蓄量は、一週間分とされています。そこで、「一週間分を備蓄する方法」としてローリングストック法を紹介します。ローリングストック法は手に入りやすい食糧を保存期間にあわせて使いながら備蓄を行い、災害に備えるものです。

#### 最初の3日は冷蔵庫から

災害発生後の3日間は、冷蔵庫の中にあるもの等を食べます。長時間に渡る停電が発生しても、中の物がすぐに食べられなくなるわけではありません。普段から一品多めに購入しておき、早めの補充を心掛けることで、防災備蓄として活用することができます。残りの4日分は備蓄品を用意することで対応します。非常食というところ「気が付いたら消費期限

が過ぎていて全て廃棄した」といった失敗が起こりがちです。日頃から備蓄品を食べて、食べたらいよいよ、常に新しい備蓄食を用意することで、普段食べているものが災害時の食卓に並び、安心して食事を楽しむことができます。

1年保存できるものは意外に多く、餅や乾麺（うどんやそうめん）などがあります。6カ月であれば切干大根や高野豆腐なども大丈夫です。また、一般的な飲料水も保存期間は6カ月です。保存期間を見ながら、家族の人数に合わせて12食分をそろえてください。

毎月決めた回数分の備蓄品を飲食し、食べたらいよいよ補充します。このように補充していくことで常時4日分の食糧を備蓄していることとなります。また、普段使いできる食品ですので、台所周辺が備蓄場所となります。

#### 忘れがちな備蓄品

湯沸かしや調理のためにカセットコンロとカセットボンベを備蓄することも重要です。1本1時間を目安に必要な量を備蓄してください。また、水は1人1日3リットルが必要と言われています。2リットル入りペットボトル6本の箱で、4人家族1日分です。災害はいつ起こるかわかりません。無理なく備蓄を行いましょう。