

# 身近な食料品で災害に備えよう

食料の備蓄は最低3日、できれば1週間分が望ましいとされています。災害に特化した長期保存食は一度準備すれば数年もつので便利ですが、値段が高い、食べ慣れないというデメリットもあります。

そこで今回は、身近な食材を非常食にするローリングストック法を紹介します。



## 通信

1月  
vol.135

役場町民課

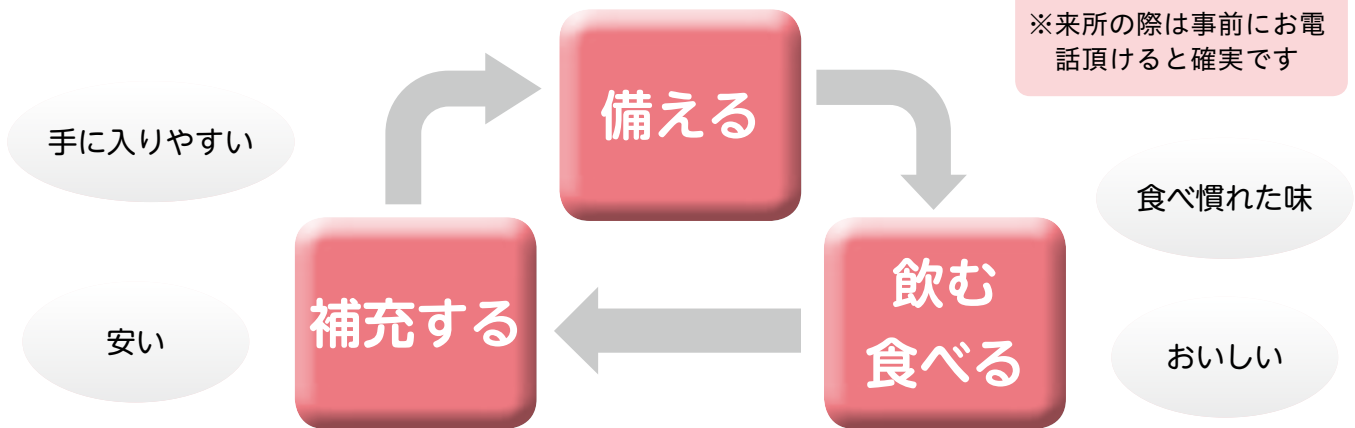
消費生活センター

☎ 27-1958(直通)

※来所の際は事前にお電話頂けると確実です

### ローリングストック法とは

備蓄した食材を定期的に食べて、食べた分だけ買い足していく方法です。賞味期限は1年ほどあれば充分なので、カップラーメンやレトルトカレー、ミネラルウォーターなど、馴染みのある食品を非常食にすることができます。



### 備蓄量の目安

- ✓ 最初の2日間…冷蔵庫の中身でしのぐ
- ✓ 次の数日間…備蓄した食材で朝晩2食まかなう (例：5日分…10食 × 家族の人数)
- ✓ 水の備蓄量…ひとり1日3ℓ × 最低3日分 (9ℓ × 家族の人数)

### おすすめの備蓄食材

米、レトルト食品、即席めん、フリーズドライ、粉末スープ、缶詰、お菓子、乾物類 (赤ちゃんがいる家庭はミルク、ベビーフード)

- ✓ 多くの備蓄食材はお湯を使います。カセットコンロ・ガスボンベも忘れずに。(ガスボンベの使用期限は製造から約7年です。)
- ✓ 災害現場では、ウェットタオル、食品用ラップがとても重宝されたそうです。
- ✓ 甘いおやつはストレス軽減にも役立ちます。好きなお菓子も入れておきましょう。

### 保存場所

- ✓ 可能なら今の食品置き場を広げるなど、なるべく取り出しやすい場所に。あまり奥にしまい込むと忘れてしまいます。

### 食べるタイミング

- ✓ 定期的に食べて入れ替えることが大切です。毎月〇日と決める、忙しい日のお助け食材にするなど、各家庭に合ったやり方で。ルールはこれだけ！①賞味期限が早いものから食べる②補充を忘れない
- ✓ 賞味期限は「美味しく食べられる期限」なので、多少過ぎても食べられます。

1月13日(木) 14日(金)  
相談窓口を午後5時まで延長します

11月相談受付状況…8件(訪問購入、詐欺サイト等)