



災害への備え 食品の備蓄

南海トラフ巨大地震の恐怖が
いわれます。しかし、キチンと
備えができていない家庭は少ない
ように思えます。今回の収納ア
イディアは、いつもと趣きを変
え、災害に備えた食品の備蓄法
を考えます。農林水産省は、大
規模災害や新型インフルエンザ
などの発生に対応するための

「緊急時に備えた家庭用食料品
備蓄ガイド」を策定しました。
自宅避難生活をするためには、
1週間分の食料備蓄を奨めてい
ます。何もしてこなかった家庭
を念頭に、今からできる食品備
蓄法を紹介します。

◎食品リスト

災害食である乾パンは水分と
いっしょでないといと食へにくく、
また固くて温かくない食へ物は
食欲がわかないため、被災地で
の評判はあまり良くないといわ
れます。被災後の健康管理とい
った面から、栄養を考えた食品
が必要です。農水省の備蓄カ
イドには、米・餅・パスタなどの
主食、肉・魚・野菜などが摂取

できる缶詰やレトルトの副食、
それにスープ・みそ汁などの汁
物を揃えると良いとしています。
今、家庭にある食品を見ながら、
備蓄用食品リストを作ってみま
しょう。足りないものは買い足
します。

高齢者、乳幼児、食事制限の
ある家族がいる場合は注意して
リストに書き出します。果物、
甘味といったおやつ、野菜ジュ
ースや豆乳など栄養バランスの
ための食品も加えます。ピーナ
ツバターやマヨネーズといった
高カロリー食品はサバイバルに
は有用です。災害時でも、いや
災害時だからこそ、普段と変わ
らない美味しい食事が必要とな
るのです。

◎試食してみる

リストができたら、まず1日
分を揃えます。農水省のガイド
では1週間となっていますが、
まずは、家族数にあわせ1日分
だけ買って試食してみるのです。
好評なものが選定できれば、当
面、3日分用意します。常温で
の食品ストック分量として最低
3日分があれば、いざというとき
には冷凍庫の中の食料も食べて
5日間くらいのやりくりができ
ます。ただし備蓄の目標は1週
間分を置いておきます。水は飲
料用、調理用で1日1人あたり
3リットルが目安。4人家族な
ら12リットルで、2リットルの
ボトル6本入り1箱。かなりの
分量です。

収納場所がないから備蓄して
いないという家庭もあるでしょ

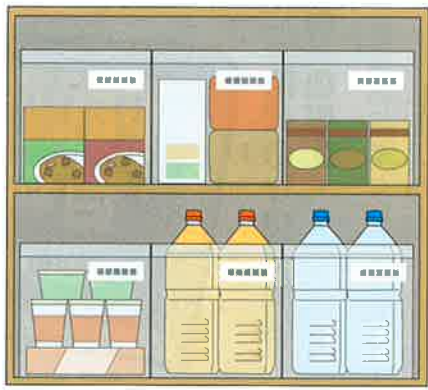
う。これまでの収納アイデア
も参考に、なんとかスペースを
確保してください。

◎賞味期限の管理

備蓄食品は賞味期限をしっか
り把握し、普段の食事にも使い
食べたら補充する「ローリング
ストック」という方法がお奨め
です。この方法なら、やたら賞
味期限が長いものでなく、食べ
なれている食品を備蓄食品にす
ることが出来ます。左のイラス
トのように、食品の種類別にケ
ースに分け、ひとまとめにして
おく管理が簡単です。

1年に1度くらい災害シミュ
レーションの日を設け、家族全
員で備蓄食品を平らげるのもい
いかもありません。時々、災害
時を想定した献立を取り入れて
みるのもいいでしょう。

なお、災害時には食料だけで
なく防災グッズも必要です。ひ
とまとめにした避難リュックセ
ットなども市販されています。



ひとまとめで賞味期限管理

読者からのお便り

戦争勃発

奈良県磯城郡 森本和子様
どちらが先に当選するか？
嫁VS姑の戦争勃発中です。



すみずみまで

滋賀県愛知郡 本持あみ子様
いつも「こんにちわ奥さん」
を送付くださいます。有難うご
ざいます。一人暮らしで寂しい
毎日ですが、本を読みますのが
一番の楽しみです。何とは言わ
ず読みますのが私の生きがい
です。住まいの収納アイデア、
健康ライフ、商品案内、すみず
みまで読みます。今後ともよろ
しくお願いします。

色々なお話を

滋賀県彦根市 土川ヨシエ様
大丸エナウインさん、いつも
お世話になっております。毎月
集金に来て、色々な商品やイベ
ントの話もしてくださいませ。
私の家族に快適生活、安心生活
に関する話を、それとなく話

してくださるのを楽しみにして
います。
疑問がすっきり

滋賀県彦根市 疋田房様
ぼっぼ百科63、英語の月名の
謎、とても勉強になりました。
なぜ、10月が8を意味するオク
トバーなのかずっと疑問だった
ので、すっきりしました。

主人が感心

水戸市 進藤寛様
桜の開花の知らせが各地から
届く頃となりました。こんにち
わ奥さん係ご同様お健やかに
ご活躍のこととお慶び申し上げ
ます。第103号クイズに挑戦
し応募いたします。いつも楽し
く拝読しております。今回、机
の上に置いていた「こんにちわ
奥さん」主人がすっかり感心し
て「よく出来ている。とくに漢
字仮名まじり文とぼっぼ百科
は」と申しておりました。これ
からも期待しております。

バナナで予防

松山市 井手千達様
よく、こむら返りが起きます。
これからはバナナで予防に努め
ます。健康ライフ一〇メモ、あ
りがとございました。

