

南多摩防災新聞

令和5年5月30日
都立南多摩中等教育学校
防災支援隊広報班

先月は、5日の石川県の6弱の地震に始まり、11日、26日には千葉県で強い地震がありました。最近、全国で震度4以上の地震が相次いでいます。いつ私達の近くで大きな地震が来るかわかりません。もしものときのために、備蓄の準備をしておきましょう。

災害時は物品の品薄やライフラインの寸断などが想定されます。その事態に備え、最低でも3日分、出来れば1週間分の備蓄を用意しておく必要があります。

今回は主に食料品の備蓄の取り組み方を紹介します。

- (1) 先ず、今現在家庭にある食料品をリストアップします。
- (2) 次に備蓄食料品リスト(後掲の図1)を参考に、普段食べているものの
中で、備えておきたい食料品をチェックします。東京備蓄ナビ
(<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>)では、一緒に住んでいる
人の性別、おおよその年齢を入力することで、その家庭に必要な備蓄品
とその量を調べることができます。
- (3) 備蓄内容が決まったら、今ある食料リストと照らし合わせ、足りない
ものは買い足します。
- (4) 買ったあとも定期的に備蓄の見直しをしましょう。

防災のための備蓄というと、なにか特別なものを揃える必要があるように思いがちです。しかし実際は、日常生活の延長で「普段使っているものを少し多めに買っておく」(日常備蓄)という視点のほうが大事です。

食料に関しても、災害時には日常的にストックしているものを食べきってから最後に非常食を食べることを念頭に置いて食料を備蓄しましょう。

普段食べ慣れないものを食べることに抵抗を感じる人もいます。特に災害で混乱している中、口に合わないものを我慢して食べるのはつらいものがあります。

す。「災害時こそ自分が好きなものを食べる」と発想を変えてみると、食料備蓄の捉え方も変化してくるのではないのでしょうか。

(4年 渡邊)

図1 農林水産省 緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド

いざという時の備え(備蓄食料品リスト)				
○ 備蓄食料品は、主食(炭水化物)+主菜(たんぱく質)の組合せで、最低でも3日分、出来れば1週間分程度を確保しましょう。 ○ ライフライン(電気、ガス、水道)が停止する場合を想定し、水と熱源(カセットコンロ等)は、1週間程度(水21ℓ、ボンベ6本程度)あれば安心です。 ○ 高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は、別途準備しましょう。 以下の例は、大人1人が3日間・1週間生活するのに必要な食料品の一例です。このリストを目安に各家庭で工夫して、食料品備蓄に取り組み下さい。				
【エネルギー及び炭水化物の確保】	【1食分の目安】	【3日分(例)】	【1週間分(例)】	【備考(3日分のイメージ)】
主食 精米又は無洗米 レトルトご飯、アルファ米 小麦粉 必須 パン(食パン) もち 乾麺(うどん、そば、パスタ) 即席麺、カップ麺 乾パン、パンの缶詰 シリアル類 等	1食分(75g) 1パック 1食分 2個(切餅) 100g 1個 1缶 50g	7パック 1食分 1個 1個 50g(1食分)	9食分 7パック 1食分 200g(2食分) 1個 50g(1食分)	×2 ×5 ×5 ×2
米を中心に、上記の食料品を組合せ、3日分であれば 9食 1週間分であれば 21食 を確保 ※ 米、パンは普段1食に食べる量を、1食分と考えましょう。				
【たんぱく質の確保】	【1食分の目安】	【3日分(例)】	【1週間分(例)】	【備考(3日分のイメージ)】
主菜 肉・魚・豆などの缶詰 レトルト食品 豆腐(充填) 乾物(かつお節、桜エビ、煮干し等) ロングライフ牛乳 等	1缶 1パック 1食 適量 1本	5缶 2パック 1食 適量 1本	11缶 7パック 2食 適量 1本	×5 ×2
上記の食料品を組合せ、3日分であれば 9食 1週間分であれば 21食 を確保				

【関連リンク】

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>

https://www.maff.go.jp/j/pr/annual/pdf/syoku_bichiku.pdf