

## Question

災害に備えておきたいのですが、どんな保存食を用意すればよいですか？

## Answer

自然災害への対策がいろいろと検討されている一方、非常時に備えて、食糧を備蓄するご家庭も増えています。そのため最近では「美味しい保存食」が続々と誕生しています。

### 普段から保存食の備蓄をしておく

非常時には場合によっては水道、電気、ガスといったライフラインが寸断され、思うように料理ができません。災害が起きたとき、身の安全を守ることはもちろんですが、生き延びるためには「食」も大切です。普段から多様な食品を最低でも3日分(9食分)備蓄しておくことをおすすめします。

### 保存食はどこに備蓄しておけばいいの？

災害時、家族は別々の場所で行動している可能性があるため、他人をあてにせずに保存食は自分で管理し、一人一人が最も長く居る部屋(リビングや居室等)の直射日光が当たらない場所に保管しておくのがよいでしょう。

また、その保存方法は、主食系、魚・肉系おかず、野菜系おかず、デザート系と4つに分類してケースに入れておく必要な品物をすぐに取り出せるので便利です。飲料水や野菜ジュース缶などは、不燃性の非常持ち出し袋に入れて、いつでも持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

### 何を備蓄すればいいの？ 保存食を選ぶポイント

災害は心身に不安とストレスをもたらし、目に見えない傷を与えます。さらに食欲もなくなるので、「美味しいもの」や「自分の好物」を備蓄しておくことをおすすめします。食品の分量は、使い切りサイズが最適です。災害時に電気が寸断されると冷蔵庫が使用できなくなるため、大きいサイズの缶詰などの残食は保存ができず、また、処理にも困ります。食品の種類は栄養分が偏らないように心がけましょう。特にビタミン、ミネラルなどが不足しがちなになるので野菜や果物の加工品を備蓄しておくことが重要です。

飲料水の備蓄は一人1日3リットル(3日分で9リットル)が目安です。この量は尿や汗などで体外に出てしまう水分補充のための、食事や飲料水などに必要な量とされています。

### 「ローリングストック法」の活用

「ローリングストック法」とは、普段から缶詰やレトルト食品などの食材・加工品を多めに買って置き、日常生活で使用した分を都度買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法を言います。

食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざというときにも日常に近い食生活を送ることができるのがポイントです。備蓄する食品の賞味期限は6カ月程度で十分で、この方法なら廃棄も出ないので環境にも優しいのです。

また、食品に限らず、生活日用品(トイレトペーパー、サラップやアルミホイル、液体歯磨き)などもストックしておき、「ストックを開けたら買い足す」という癖をつけましょう。

いざというときのために、普段の生活のなかに取り入れてみてはいかがでしょうか。

### えっ、これが保存食？ 美味しい保存食の例



▲日本フードマテリアル株式会社「そのまますご飯」シリーズ。今までのアルファ化米の非常食は湯または水が必要でしたが、水も調理も不要で開封してそのまま食べられます。



▲杉田エース株式会社「IZAMESHI Deli」シリーズ。保存料を使用せずに長期保存を実現しているため、いつでも本格的な味が楽しめます。

▶カゴメ株式会社「野菜の保存食セット」。災害時に不足がちになる野菜ジュースとスープの詰め合わせで、野菜不足の解消に役立ちます。



参考：  
NHK ぞんねん防災 ▶ <https://www.nhk.or.jp/sonae/column/20130721.html>  
杉田エース株式会社「IZAMESHI Deli」▶ <http://izameshi-deli.com>  
日本フードマテリアル「そのまますご飯」  
▶シリーズ <http://food-material.co.jp/foods/index.html>  
カゴメ「野菜の保存食セット」▶ <http://www.kagome.co.jp/campaign/hozon-yasai/>

## マンションに夏の始まりを告げる 毎年恒例の「七夕飾り付け会」



子どもたちが季節の行事を楽しめるように、エントランスに飾る七夕飾りを皆で用意しています。



大人も子どもも会話が弾む  
雰囲気良好な七夕イベント

東京メトロ千代田線「町屋」駅から徒歩3分、曲線を探り入れた建物ファサードがエレガントな印象のクレセント町屋(荒川区・築9年・8階建・全37戸)。同マンションにて6月30日(土)、「七夕飾り付け会」が開催されました。

毎年7月7日が近づく、クレセント町屋ではエントランスに七夕飾りを設置するのが恒例行事となっています。今年も飾り付け会当日、開始時間になると、子ども14名、大人11名の計25名の方々が続々とエントランスに集合しました。

理事長の挨拶後、子どもたちが短冊に願い事を書き、笹の葉にしっかりと結んでいきました。「絵がうまくなりたい」「サッカー選手になりたい」「昆虫博士になりたい」といった子どもたちの様々な願い事を見て、大人も自然と笑顔に。そして大人も一緒に折り紙で輪つなぎ、切り紙細工を作り、バランスよく笹に飾り付けました。最後に、子どもたちにはお菓子の詰め合わせがプレゼントされ、約1時間半で終了となりました。

参加者は子育て中のファミリーが中心だったため、大人の参加者同士も学校や習い事など共通の話題で会話が弾み、和気あいあいとした雰囲気にも包まれた明るく楽しいイベントでした。

