

非常食について

1年2組 土方 聡一郎

3日間はガス、水道、電気といったライフラインが使えないため、ガスコンロの常備があるといいです。乾パンや発熱剤で温めることのできるレトルト食品は、少し値段は高価ですが、賞味期限は長いです。ミネストローネなど加熱しないとおいしく食べることができないものもあるため、注意が必要です。オススメは、おかゆです。冷たくてもおいしく食べることができます。また、水分が多いのでのどが渇きにくいですが、注意すべきことは、サバの缶詰など塩分の多い食べ物はのどが渇きやすく、たくさん食べ続けると内臓が疲れてしまうため注意が必要です。メーカーによって多少味が違うため好みの味を見つけておくことも大切です。

非常用持ち出し袋に入れておくといい食べ物

ビスケット
乾パン
レトルトのおかゆ
飲料水
野菜ジュース
一口ようかん
ミックスフルーツ缶

アレルギーのある人、介護が必要な人、食べ物にこだわりのある人は手厚い準備が必要です。また、野菜が不足するため準備が必要です。そのため、サプリメントや無糖の野菜ジュースがあると便利です。

【参考文献】 日本経済新聞
NHKそなえる防災