

非常食について

205 山内駿

[introduce]

最初に非常食として思い浮かぶものは？と、聞かれたら多くの人が‘カンパン’を思い浮かべると思う。しかし、最近はその‘カンパン’だけでなく、いろいろな種類の非常食がある。また、保存方法なども紹介していこうと思う。

[chapter 1] 代表例

・アルファ米



5年間常温保存
が可能で、お湯で
15分
水で60分で出来
上がる。

こんなものもおすすめだそう

- フリーズドライの野菜
- ドライフルーツ
- 水戻し餅
- 缶詰
- カロリーメイト
- チョコレート
- クッキー
- ガム



[chapter2] 何日分必要か

基本的に非常食は一週間分の備えがいいそうです。

- ・水1人1日3ℓ×人数×7日となり、4人家族では84ℓで2ℓのペットボトルが42本もひつようになります。

水だけでこの量なのでマンションの方などは特に置き場に困りそうですが、‘ストック備蓄’という方法があります。



[chapter3] ストック備蓄とは

ストック備蓄はその名の通り、普段の日常生活で使う食材を多めに買い置きストックし、ストックした物を災害時の非常食としても利用するという方法です。

簡単に言えば、お米なら最初に2袋買って、1袋は普通に食べます。1袋食べてしまったら、また買い置き用に1袋購入し、先に購入していたお米を今度は普段用として食べていくという方法です。

これなら非常食でありがちな「気が付いたら賞味期限が切れていて、使い物にならない」なんて事ありません。少しずつストックを増やしていけるので、まとまったお金も必要なく、ストレスなく非常食を備蓄する事ができます。

[chapter4] 保存方法

ローリングストックがおすすめ！

非常食を買ってストックはしたけれど、「しまい込みすぎて、取り出すのが大変な場所に・・・。」「気がついたら賞味期限を過ぎていた・・・。」なんていうことがあるかもしれません

いざというとき有効に役立てるためにも、非常食は消費しながら買い足していく「ローリングストック」という方法がおすすめです。

ローリングストックとは「循環備蓄」「スマートストック」という呼び方をすることもあります。普段の生活の中で非常食になる食材を消費しながら、その分をまた買い足していくという方法。

缶詰や乾物などのいかにも非常食というものは、いざというとき子供たちが嫌がって食べない場合もあります。普段から食べ慣れているものなら非常時でも安心ですよ。また、しまい込んでいる間に賞味期限が切れていた、なんてことも防げます。

「非常時にも食べられる食品」という位置づけで、家族が一週間程度必要な食材を、普段からストックして、使い慣れておくようにしましょう。

[chapter5] 体験



防災ピクニック

お弁当の代わりに非常食を持って、子供たちと「防災ピクニック」に出かけてみましょう。近くの避難場所になっている公園に家族で行ってみる、というだけでも意味があります。

非常食の中には、子供があまり好んで食べてくれないものもあったりします。非常時に、子供に無理やり食べなさいと言ってもかわいそう。食べ慣れないものを非常食にするより、子供が食べられるものを選んで非常食にしておくことは、とても大切なことなのです。

[conclusion]

最後に、非常食の選び方のコツとしては、迷ったらいつも食べている好きなお菓子など、自分の好きなものを備蓄するのが、被災した時の元気がないときなどにも食べやすいのでいいと思う。

備えてあるかないかでは全然違うと思うのでぜひこれを機にもうすでに備えてある人は見直すもよし、まだという人は、早めに、災害がいつおきてもいいように備えましょう。