

家庭の災害備蓄品

災害はいつ起こるかわかりません。災害発生時、電気やガス、水道をはじめとしたライフラインが止まってしまった場合に備えて、日頃から飲料水や非常食等を備蓄している方も多いかもかもしれませんね。備蓄用の食品は賞味期限が長いものが多いですが、うっかりしていると、賞味期限が切れているなんてこともあるかもしれません。家庭にある備蓄品をチェックし災害に備えましょう。

ローリングストックで日常備蓄をしよう！

ローリングストックとは、普段から食べ慣れている食品を多めに買い、消費したら買い足して常に一定量の食料を家に備蓄する方法です。賞味期限を考えながら計画的に消費し、消費した分は新たに購入するようにします。ローリングストックを活用すれば食品をムダにすることなく備蓄することができますね。

被災の状況にもよりますが、災害が起こった際に、食料や水が手元に届くまで3日くらいかかるといわれており、最低でも3日分は確保するのがよいとされています。

災害備蓄品の例

災害時に備えておくべき1人当たりの水の量(生活用水は除く)は、飲料用と調理用と合わせて1日1人3リットルが目安といわれています。家族構成やペットの有無などでも変わってきます。必要に応じてベビー用品や介護用品なども備えておきましょう。日頃から防災意識を持ち、準備をすることが大切です。以下は日常備蓄の参考例です。

食品・飲料

- 持ち歩きもできてそのまま食べられる物
 - ・チョコレート、飴、せんべい、羊羹などのお菓子
 - ・ナッツ類、ドライフルーツや野菜チップス
- 火や水を使わなくても食べられる物
 - ・肉や魚の加工品、缶詰
- お湯を注ぐか温めるだけで食べられる物
 - ・レトルト食品、フリーズドライ食品
- 栄養バランスを整える物
 - ・シリアル、バランス栄養食
 - ・栄養補助食品
- 水以外の飲み物
 - ・野菜ジュース、粉末スープ
 - ・経口補水液、スポーツドリンク

生活用品

- ・ラップ
- ・ポリ袋(料理にも使える高密度ポリエチレンの物も用意)
- ・ごみ袋、ガムテープ、軍手
- ・乾電池、充電器、懐中電灯
- ・カセットコンロ、カセットボンベ

衛生用品

- ・トイレトペーパー
- ・ティッシュペーパー
- ・ウェットティッシュ
- ・携帯トイレ、簡易トイレ



引用:東京都「いま考えたいおうちの防災対策」

引用:政府広報オンライン「いつもの食品で、もしもの備えに！食品備蓄のコツとは？」