

そなえる まつなみ 第23号



発行／松波自主防災会 千葉市中央区松波 2-22-35 松波会館内 2026年2月

〈特集〉災害時の食べ物(災害食)を用意する！

大規模災害に備えるため、2種類の防災バッグを用意します。—①「非常持ち出しバッグ」(災害が発生した直後、命を守る必要最低限のもの(懐中電灯、下着、救急セット、雨具、マスク、アルコール消毒液、薬や生理用品、モバイルバッテリー、母子手帳、液体ミルク)を入れておく)、②「避難生活バッグ」(災害発生から1~2日後に使用するもの)—この②のバッグ(トイレトーパー、ボディシート、体温計、防犯ブザー、ロープなど)と並んで、最低限3日分の水と災害食の用意を心がけましょう。ではその考え方です。

●「ローリングストック(循環備蓄)」という考え方

普段食べている食品を少し多めに買い置きして、期限の近いものから食べ、食べた分を買い足しておくのがローリングストック。

・ローリングストックのポイント—①目立つところに賞味期限を書く、②補充は奥にして手前から食べる、③調味料は開けた日を貼っておく、④ゆずこしょう、豆板醤、コチュジャンなど頻繁に使わない調味料は容器ごと冷凍する。塩分が高い調味料は凍らない、⑤冷凍庫にはたくさん詰める(スペースの7~9割が目安、たくさん詰めておくと停電しても溶けにくい。ペットボトルに水を入れて凍らせておいて、停電したら冷蔵庫の下に移し替えれば保冷剤になる)。



●ふだん食べなれているもの、常温保存が可能なものが優先



備えておきたい7つの食品(①飲料水(家族数×3日分)、②主食(コメや餅、パスタ、そうめん)、③缶詰(常温で長期保存が効く。魚・豆の缶詰はタンパク質を補って免疫力の低下を防いでくれる)、④密封したレトルト食品や、お湯を注ぐだけで食べられるフリーズドライ)、⑤調味料は缶詰やレトルト食品に加えると味のバラエティが楽しめる、⑥お菓子(甘いものは緊張を和らげ、糖分は脳の働きを活発にする)、⑦冷凍食品。

鈴木みき『おうち防災 チャレンジBOOK』、島本美由紀『おうち備蓄と防災のアイデア帖』、奥田和子『災害食ハンドブック』などから作成。