

災害時の「食」を考える



乾パン5枚と飲料水。これは、災害時に避難所で配布する1人当たり1食分の食料です。市が用意している備蓄食料は3日分しかないのが現状です。

今回は、災害時に各家庭で必要な備蓄食料や、用意する際のポイントを紹介します。

問合せ：防災危機管理課(☎51・3116)

限りある避難所の備蓄食料

身近な災害として記憶に新しいのは、昨年10月に起こった台風24号。市内で約7割以上の世帯に停電被害がありました。長いところでは停電が3日続いたため、食料を求めてスーパーマーケットやコンビニエンスストアに駆け込んだ方も多いと思います。また、店内の食品が品薄になり、市が急遽配布した備蓄食料や飲料水を受け取りに来た方もいました。



昨年10月の停電時の食料配布

市では、大規模な地震が発生し、家屋の倒壊・焼失・津波による流出などが起きた場合、約5万人が避難所を利用すると想定しており、各避難所や防災備蓄倉庫などに乾パンや、粥といった食料を一人当たり1日2食、3日分備えています。しかし、災害時は道路が寸断されるなど交通網がまひし、市内はもちろん、市外からも食料を含む支援物資が手元に届くまでに時間がかかることが予想

されます。実際に東日本大震災では、災害発生から3日程度、支援物資が届かず、困惑する被災者もいました。被災直後を乗り切るには、最低でも3日分の食料を各家庭で備えておくことが重要です。



東日本大震災の時の南三陸町

食べ慣れた食料が生む安心感

食料を用意する際、乾パンなど保存期間の長い、いわゆる非常食を選びがちですが、被災経験のある方からは、「同じものばかり食べていると味気なく感じた」という意見もあり、災害時の食料一つでも、何をを用意するか考えることが大切です。いざという時に、普段食べ慣れたものを食べられるということとは、思いのほか安心感を生み、ストレスを軽減させることもできるのです。災害が起きる前に、自分の家庭に合った備蓄食料は何なのかを考え、準備しましょう。

あなたの家は大丈夫？ 備蓄食料チェック

今回、防災設備に詳しく、三ツ相町防災会で活動をしている福井さんが、4歳と5歳の子どもを持つ村田さん家族を訪問。村田さんの備蓄食料の現状を見せてもらい、必要な備蓄食料についてアドバイスしました。

村田 近年、頻繁に災害が起きているので、ホームセンターなどで乾パンや缶入りパンなどを購入しました。

福井 さまざまな種類があって良いと思います。ただ、4人家族にしては量が足りません。

村田 そうなんですか？用意したものの、どのくらい必要かイメージしづらくて…。

福井 まず、飲料水は必須です。1日3ℓを目安に3日分以上、用意しましょう。



こ、こんなに…。

家にあるものでも良いのか…。

村田 うち共働きなので、レトルト食品や冷凍食品を買い置きしていますが、これも備蓄食料になりますか？

福井 なりますよ。村田さんはお子さんがあるので、子どもの好きなお菓子を多めに用意しても良いですね。食欲がない時でも食べられます。

村田 食べ慣れた味があると、子どもも安心ですね。

福井 普段から少し多めに食材やレトルト食品などを買い置きし、使ったら使った分だけ買い足して、常に一定の食料を家に備蓄しましょう。

村田 それなら無理なく準備できそうです。



今日から実践だね！

今日は、私が教えますよ！

南海トラフ地震に備えて、しっかり準備しているつもりです。



三ツ相町防災会
福井 雅雄さん



村田正則さん、姫香さん、
優真くん、翔真くん



ジャージャーン！

飲料水が全くないのが気になりますね。

確かに！



福井 例えば1人当たり3日分の食料ですと、500mlの飲料水18本、乾パン10枚、ご飯5袋、缶入りパン2缶程度が必要です。

村田 こんなに！うちは4人分だから、4倍必要ですね。

福井 安心してください。防災用の保存食や缶詰だけが備蓄食料ではありません。

普段、購入している保存性の高い食品も備蓄食料になります。



ママ！
買わないと！

食べた分を足すだけ！ ローリングストック法

日常の食品を多めに買い、使ったら繰り返し切らさずに買い足し、常に家庭に新しい食品を備蓄する方法を「ローリングストック法」と言います。この方法なら、長期間保存できる食品ばかりを買わずに済むほか、普段から食べ慣れているものが、災害時の食卓にも並び、安心して食事をとることができます。



家族に合わせた備蓄食料

乳児や高齢者など、家族構成によって備える注意点は異なります。一人ひとりに合わせた食料を用意しましょう。

高齢者がいる場合



固いものが食べづらい、飲み込みにくい場合は、ゼリー飲料やスープ、粥などを用意しましょう。また、高齢者はのどの渇きを感じにくく、脱水症状になりやすいため、経口補水液があると安心です。

乳児がいる場合



災害時は、環境の変化や先の見えない不安感から母乳が出にくくなる場合がありますので、粉ミルクや哺乳瓶を用意しましょう。また、月齢に合わせたベビーフードや食器があると便利です。

ペットがいる場合



ペットも人と同じようにストレスを感じます。普段から食べさせているペットフードや飲料水は、飼い主が責任を持って用意しましょう。

ポリ袋で温かいご飯を作ろう

ポリ袋とカセットコンロ、鍋があればできる、災害時の調理方法をご紹介します。節水にも役立ちます。

ご飯

材料 (1人分)

- ・米 …… 80g (1/2 カップ)
- ・水 …… 200ml (1 カップ)

作り方

1. 米は洗わずにポリ袋に入れ、水を加えて30分浸ける。
2. 沸騰した鍋にポリ袋を入れ、中火で30分加熱する。



蒸し焼きそば

材料 (1人分)

- ・中華麺 …… 1玉
- ・野菜 …… 適量
- ・水 …… 大さじ1
- ・ソース …… 適量

作り方

1. 野菜を一口サイズにちぎる。
2. ポリ袋にソース（粉の場合は水を大さじ1加える）、麺、野菜を入れ、口を縛る。
3. 沸騰した鍋にポリ袋を入れ、中火で20分加熱する。



三ツ相町防災会でも実践しています！



災害時クッキングのワンポイント

1 ポリ袋の口を縛る時は空気を抜く



2 火を使う時はまとめて調理する



3 缶詰などを使って味に変化を付ける



あったら便利 進化する備蓄食料

市販の非常食の中には、種類や味の好みを選べるものもあります。今どきの非常食を広報とよはし編集部が食べてみました。



主食

調理器具を使わなくても、湯や水を注ぐだけで、柔らかいご飯が食べられます。食物アレルギーに対応した製品もあります。

編集部の声

湯を注いだ瞬間の米の吸水力が早い！スプーンも入っていて、すぐ食べられました。

主菜

ハンバーグやすき焼きなどのおかずを、開封後そのまま食べられます。普段の食卓にもおすすめです。



編集部の声

おかずの種類が豊富でびっくり！おでんは冷たくてもおいしかったです。



副菜

不足しがちなビタミン・ミネラルなどの栄養分をジュースやスープなどで補給できます。そのままでも、湯煎して温めても食べられます。

編集部の声

彩り鮮やかで、食欲もわきます。災害時にさまざまな品目を食べられるのが良いですね。

菓子

糖分の補給に手軽な一品です。いつも食べている味を備えておくことで、子どもも安心して食べられます。



編集部の声

缶切りも要らず、女性の手で開けられます。中は個包装のものもありました。



余震への恐怖、プライバシーがない中での生活へのストレス、将来への不安など、災害が起きた時は、さまざまな精神状態に陥ることが考えられます。そんな時、食事だけでも普段と変わらずにできたら、少しでもそのストレスは軽減されるのではないのでしょうか。災害を食い止めることはできませんが、災害が起きたことを予測した備えは今からでもできます。「あの時、備えていれば…」と後悔しないためにも、今日から食の備えを始めませんか。