ローリングストックを活用しておいしく備蓄しよう



市では市民の皆さんに対して、災害時に備えて７日分の食料と水の備蓄を勧めています。特に、災害時はたんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）やビタミン（野菜、果物）が不足しやすいので、この機会に食料の備蓄を見直しましょう。

問い合わせ　健康推進課　鈴木　☎㉓0024

ローリングストックとは

災害はいつ起こるか分かりません。大きな災害が発生すると、食料品が手に入りにくくなったり、電気・ガス・水道などが使えなくなったりすることがあります。

「ローリングストック」は、日頃から食料や飲料水などを少し多めに自宅に保存しておき、定期的に使いながら使用分だけ買い足していくことで、常に一定量の食料などを備蓄しておく方法です。

非常食を準備することも大切ですが、特別な食品だけを備蓄するだけでなく、普段から食べている食品や飲料水を少し多めに買い置きし、期限の近い物から使って、使った分を買い足す「ローリングストック」を始めてみましょう。



ローリングストックの進め方

必要な量や食品の種類は、家族構成や健康状態、生活環境によって異なります。家族の人数と年齢、食べられない物、普段使っている調理器具などを確認し、無理なく食べられる内容を考えましょう。

①普段食べている食品を少し多めに購入する

缶詰やレトルト食品、乾麺、即席麺、米、飲料水など、常温で保存でき、日頃から食べ慣れている食品を選びましょう。

乳幼児がいる家庭では、粉ミルクや離乳食、食物アレルギーがある人や食事に配慮が必要な人がいる家庭では、それぞれに適した食品も用意しておくと安心です。

②期限の近い物から使う

収納する時は、購入した日付が分かるようにし、古い物を手前に置きます。定期的に備蓄品を確認し、賞味期限や消費期限が近い物から、普段の食事で利用しましょう。

③使った分を買い足す

備蓄品を使ったら、その分を買い足し、常に一定量を保つことがポイントです。特別な点検日を決めなくても、月に一度、買い物や食品棚の整理に合わせて確認しましょう。

備蓄は「しまっておく」から「使いながら備える」へ

備蓄は、準備して終わりではありません。定期的に期限を確認し、近い物から使用して、使用した分を買い足すことが大切です。

おいしく食べながら、いざという時の備えを万全にしましょう。

備蓄品を活用して料理することで、賞味期限内に備蓄品を食べきって、食品ロスの削減にもつなげていきましょう。



◀榛原高校生考案・サバ味噌煮缶を使った「サバハンバーグ」

災害時でも自宅で生活できるように準備しましょう



備蓄食料のイメージ



災害はいつ起こるか分かりません。災害時に備え、７日分の食料や水、備蓄品を準備しておきましょう。

問い合わせ　危機管理課　池田　☎㉓0056

［家庭内での備蓄品の一例］

▶飲料水（１人１日３リットルが目安）▶食料品（ごはん、ビスケット、板チョコ、乾パンなど７日分）▶衣類、下着、靴下▶トイレットペーパー、ティッシュペーパー▶マッチ、ろうそく、カセットコンロ**▶携帯トイレ、簡易トイレ（１人１日５回が目安）**▶ビニールシート、ロープ、ガムテープ　など

［いざという時の持出品の一例］

▶飲料水▶食料品（カップ麺、缶詰など）▶貴重品（通帳、現金、保険証など）▶救急用品（ばんそうこう、常備薬など）▶懐中電灯、乾電池、携帯充電器▶マスク、軍手、タオル▶雨具、毛布▶衛生用品（水のいらないシャンプー、マウスウォッシュなど）▶生理用品▶熱中症、防寒対策用品（日傘、防寒着など）　など

停電時の対策をしましょう

昨年９月の竜巻等災害時では、市内でも広範囲にわたって停電がありました。停電したら、コンセントを抜く、ブレーカーを落とすなどして電気復旧後の漏電・火災などを未然に防ぎましょう。停電時の暑さ・寒さ対策も欠かせません。

また、発電機を屋内で使用すると一酸化炭素中毒になる危険性があるため、絶対に屋内では使用しないでください。市には、通電火災などを防ぐため、地震の揺れを感じた際に自動的にブレーカーが落ちる「感震ブレーカー」の設置に関する補助金制度があります。災害時の家庭での備えとして、ぜひお役立てください。

警報・注意報をよく確認しましょう

警報・注意報は、気象庁が強風や大雨などの災害が起こる恐れがある場合、注意を呼びかけるために発表する予報です。昨年の竜巻の際にも発表された「竜巻注意情報」は、竜巻や激しい突風が予測される時や目撃情報が得られて竜巻などが発生する恐れが高まったと判断した場合に発表されています。

◀政府広報オンライン

「竜巻注意情報」が発表されたら、まず空を確認

周りの天気が次のように変わってきている場合には積乱雲が近付いているので、直ちに安全確保が必要です。

▶真っ黒い雲が近付き、周囲が急に暗くなる。▶雷鳴が聞こえたり、雷が見えたりする。▶ひやっとした冷たい風が吹き出す。▶大粒の雨やひょうが降り出す。

いざという時には自ら身の安全を確保してください

▶頑丈な建物の中に早めに避難する。▶物置や車庫などは建物ごと壊される危険があるため離れる。▶窓やカーテン、雨戸を閉め、窓のない部屋に移動する。窓ガラスから遠く離れる。▶丈夫な机の下に入り、両腕で頭や首を守る。▶屋外にいて周辺に身を守る建物がない場合は、水路などくぼんだ所に身を伏せる。

災害用トイレを備蓄しましょう

巨大地震発生時には、水道管が破損し断水が生じ、トイレが使用できなくなります。実際に、令和６年の能登半島地震では断水・停電によりトイレが使えない状況が長期化し、避難所などの衛生問題が発生しました。家庭や地域では、簡易トイレや携帯トイレ（便袋・凝固剤）を備蓄しましょう。もし市販の物を用意するのが難しい場合は、ポリ袋と新聞紙を組み合わせるなど、簡易的な代用品をうまく使い、無理のない範囲から始めてみましょう。

災害用トイレの種類

［簡易トイレ］移動可能で、便座部分を備えたもの

［携帯トイレ］洋式便器に設置し、し尿をためる便袋・凝固剤

［仮設トイレ］トイレ室と便器が一体になっているもの

