

テーマは 「安らぎ」 災害への備えについて考えます。

安らぎ通信 NO. 1

## 令和元年 **5** 月の **安らぎ** 通信



災害時の備え見直そう 食品は量・期限「見える化」

最低で7日分 減ったら補充

### ※ローリングストック

・普段から食べている食品を多めに揃え、賞味期限の近いものから食べて、減った分だけ補充する備蓄法。

\*小腹が空いたときに食べたいものを選ぶのがポイント。

\*食品を上手に回転させておく秘訣は「分類とラベル管理」。

\*各家庭の備蓄は、広域災害で支援物資がなかなか届かない事態を想定し、最低7日分は必要。

・農林水産省のインターネットサイトにある「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」が参考。

\*ライフラインが止まったら、まずは冷蔵庫の食品を。

・次の2~3日間は冷凍庫の食品、その後常温で保存可能な食品を食べます。

### 「慣れた味」を備えるポイント

冷蔵庫には	定番食品や加熱せずに食べられるもの 魚肉ソーセージやハム、チーズ、ジャムなど
冷凍庫には	自然解凍で食べられる冷凍食品 パンや加熱したご飯、野菜など
棚には	常温保存できる缶詰やインスタント食品 野菜ジュース、菓子、賞味期限の長いパンなど

### +αで忘れずに

水は1人1日3リットルx7日以上
カセットコンロやガスボンベ、ラップ、消毒用アルコールなど
水は保存袋に入れて冷凍すると保冷剤代わりに。解凍すると飲料水にも

### 「食べて補充」をうまく回すコツ

買い忘れを防ぐ	個数を管理し、一定数を維持
食べ忘れを防ぐ	分類し賞味期限を明記
缶詰や紙パックなど	マジックで直接期限を書き入れる

(2019年4月13日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)

“たろうの店きごころ” 山忠木材株式会社  
大阪市大正区千島3-18-9 TEL 06-6552-0781