

そなえあれば
うれいなし

西淀防災Times

Vol. 3 令和3年7月16日発行

今年度も防災袋の回収、中身の確認等ありがとうございます。また2学期の回収もよろしくお願ひします。学校においては防災袋の準備や備蓄食の確保などに取り組んでいます。先生方個人としてはどうでしょうか？日常における災害時の備えの参考として、今回の防災Timesでは「ローリングストック法」について紹介します。

ローリングストック法とは？



先生方は「災害用非常食」と言われたらどんなものを思いつきますか？



カンパン？



レトルト
カレー？



カップラ
ーメン！

災害用非常食の メリットデメリット

- ◎長期保存が可能（3～5年）
- ◎少ない量でも栄養やカロリーが摂れるようになっている
- ×口に合わないことがある
- ×値段が高め

たとえば災害用非常食として有名なカンパンですが、食べたことはありますか？

あんまりおいしくないですよ^^;

ローリングストック法とは、非常時に備えて、普段食べている・使用しているものを多めに買って置き、普段の生活で使ったら補充し、常に一定量を備蓄しておくというものです。特に食事に関して、いわゆる「非常食」には上記のようなメリットデメリットがあります。また、非日常でつらい災害時にいつもと同じような食事ができるということが、とても心強く、気持ちが落ち着くという精神的なメリットもあります。

★ローリングストックにオススメのもの★

- ・米
 - ・卵
 - ・肉・魚（焼き鳥缶、サバ缶、ツナなど）
 - ・野菜（トマト缶、コーン缶、野菜ジュースなど）
 - ・レトルト食品（常温のものも冷蔵のものも）
 - ・乾麺や乾物（パスタ、高野豆腐、フリーズドライの豆、味噌汁、カップラーメンなど）
 - ・お菓子（普通に売っているお菓子も半年ぐらひは賞味期限があります。好きなものを置いときましょう）
- *食べ物以外でも、トイレトペーパーやマスクなどの生活必需品もある程度ストックがあると安心です

カセットコンロがあれば簡単な調理ができます



夏休みを利用して、家庭での備蓄についても見直してみたいはかがでしようか

参考：パナソニック「災害時に心強い食料品の備え「ローリングストック」って？」