

あの災害から五年が経ちますが

五年前の平成30年9月5日に「台風21号」、翌日の6日に「北海道胆振東部地震」が発生し、全域停電（ブラックアウト）や断水になり、数日ライフラインが途絶えた状態になりました。

その時は、電気や水が使えないからいつものように調理できず、コンビニやスーパーなどでは、すぐに食べられるパンやカップ麺、ペットボトル飲料が品薄になり、夜になると家の中は真っ暗で、懐中電灯やランタンなどの明かりで過ごし、その薄暗い中での調理や食事をするので、とても不安な気持ちが何日も続きました。

北海道胆振東部地震の災害から五年が経ち、今はまた何も不自由のない生活に戻りましたが、もしもの時に備えて備蓄食を用意しておくといいですね。

災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

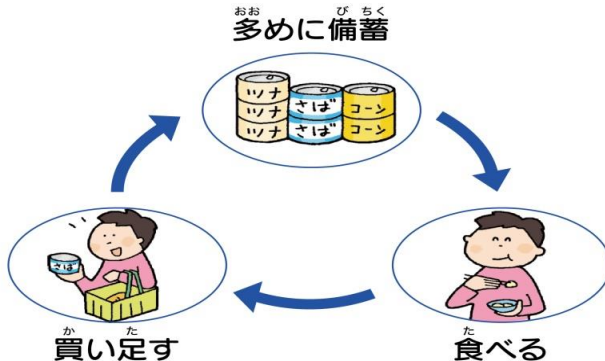
備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】 <input type="checkbox"/> 米（無洗米が便利） <input type="checkbox"/> レトルトごはん・おかゆ <input type="checkbox"/> アルファ化米 <input type="checkbox"/> 缶入りのパン <input type="checkbox"/> 粉物（小麦粉など） <input type="checkbox"/> 乾めん（そうめん、パスタなど） <input type="checkbox"/> もち	【主菜】 <input type="checkbox"/> 肉、魚、豆の缶詰 <input type="checkbox"/> カレーなどのレトルト食品 <input type="checkbox"/> 乾燥豆 【副菜】 <input type="checkbox"/> 野菜の缶詰、瓶詰 <input type="checkbox"/> 切り干しだいこんなどの乾物 <input type="checkbox"/> 日持ちする野菜	【果物・菓子】 <input type="checkbox"/> ドライフルーツ <input type="checkbox"/> 果物の缶詰 <input type="checkbox"/> チョコレート 【飲料】 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 茶 <input type="checkbox"/> ジュース 【調味料】 <input type="checkbox"/> 砂糖 □塩 <input type="checkbox"/> 酢 □しょうゆ <input type="checkbox"/> みそ
--	---	--

日常的に備蓄をしよう！ ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとっても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

一人分 1週間だと **21L**

昔からある保存食 乾物

乾物は、食品を保存させるために乾燥させたものです。乾燥させて保存することは、昔から多くとれた食材を長く食べたり、冬に向けて備えたりするために重要なわざです。非常時の備えにもなる乾物を見直しましょう。



災害時の調理のこつ

- 食材は素手で触らない
手洗いが十分にできないので、使い捨てのポリエチレン手袋などを使います。
- キッチンばさみやピーラーを活用する
キッチンばさみやピーラーは、包丁のかわりに使えます。まな板を使わずに空中で調理できるので衛生的です。
- ポリ袋を活用する
ポリ袋の中で食材を混ぜたり、ごはんを炊いたりすることができます。

乾物はすごい!!!

わたしたちは 地味で目立たない存在……

ではない!!

常温保存! 長期保存!

栄養豊富!

日常的に 備蓄して 損はなし!

だから かんぶっコーナー

気づいてくれ~ 買ってくれ~!