

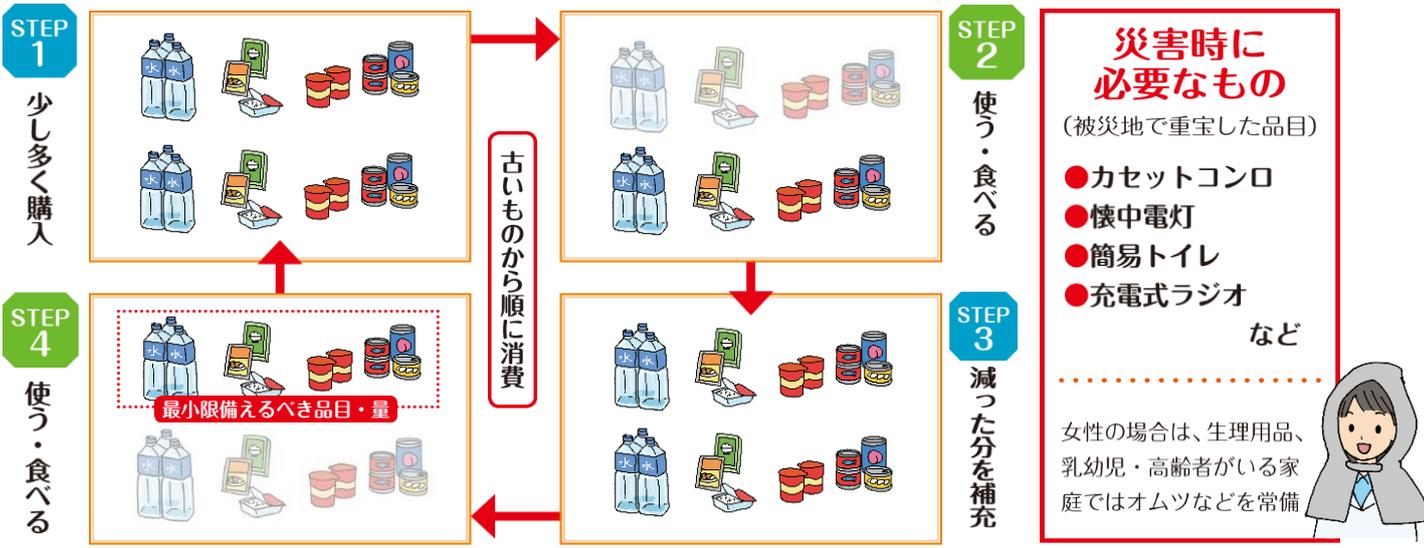


## 災害時に備えて～ローリングストック法のすすめ～

参考・出典『日常備蓄』で災害に備えようパンフレット 令和3年9月版』

9月1日は「防災の日」です。台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するためとして、昭和35年(1960年)に制定されました。夏休み中にも、各地で集中豪雨に伴う土砂崩れ、洪水などの自然災害の報道がありました。岸町小学校でも災害に備えて防災訓練を定期的に行っていますが、御家庭でも普段から「いざ」というときの避難経路や備蓄について、ぜひ意識してみてください。

災害はいつ起こるかわかりません。最近では、家庭での食料品や生活必需品の備蓄については、日常使用しているものを日頃から少し多めに備え、使用したら買い足すことで災害時に役立てようとする「ローリングストック法」の考え方(日常備蓄)が提唱されています。給食でも「先入れ先出し」で食材の在庫管理をしていますが、その方法によく似ています。とくに食料品は、期限が切れる前にむだなく回転したいものです。家族構成に合わせ、普段の生活で活用している品目を中心に無理なく備蓄しましょう！



常に少し多めの状態をキープ

『日常備蓄』で災害に備えようパンフレット』(東京都)より

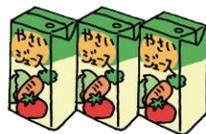
## お役立ち 備蓄食品一口メモ

### 水



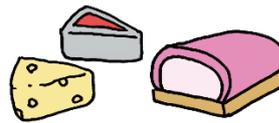
生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1kgあたり50mlとして計算すると、成人(50kg)で1日2.5Lとなります。

### 野菜ジュース



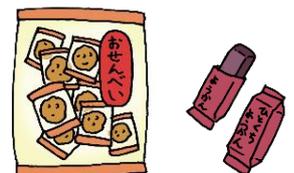
ジュースで野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存しておくとも保冷剤代わりに使えます。

### チーズ・かまぼこ



チーズはたんぱく質、ビタミンA、B群、鉄、カルシウムが豊富。かまぼこも良質なタンパク源となります。いずれも加熱せずに食べられます。

### 菓子



個別包装がおすすめです。米菓子は栄養豊富です。一口ようかんはお年寄りにも好まれ、気軽に食べられます。乾燥させた野菜や果物のチップスも役立ちます。