

## 防災の日(9月1日)

防災の日とは、1960年に制定された防災の啓発を目的とする日です。1923年の関東大震災が起きた日に由来し、毎年9月1日とされています。また、防災の日を含めた9月は防災月間です。9月は1年の中でも特に台風が来て、風水害の多い時期です。啓発の日を設けることで、国民一人一人が災害への認識を深め、対処する心構えを身に付けることが制定の目的となっています。

### 非常食

災害発生からライフライン復旧までに1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーやコンビニなどで食品が手に入らないことも想定されます。最低3日分～1週間分×人数分の食品の備蓄が望ましいです。

－非常食の例－

必需品: 水(1人1日およそ3ℓ程度(飲料水+調理用水))

主食: 米(アルファ米)、乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ)、カップ麺、パックご飯、乾パン、エネルギーバー

主菜: レトルト食品、缶詰

副菜: 日持ちする野菜類、調味料、野菜ジュース

その他: チョコレート・ビスケットなどの菓子類



最初に届く支援物資(食品)は、おにぎり、パン、エネルギーバーなどの炭水化物類が多いことが想定され、たんぱく質(卵、魚、豆類)、野菜類の摂取が難しい状態になると思います。栄養の偏りから便秘や口内炎などの健康障害が起こらないように、備蓄しておく非常食は缶詰などを利用し、魚や豆類、野菜ジュースなども

### ●ローリングストック法●

いつも食べている食品を多めに買い、日常的に食品を使用する。使用した食品は減った分を買い足し、常に一定量の食品を家に備蓄しておく方法を言います。食品を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食事を摂ることができます。

☆メリット

- ・普段から食べている食品なので、災害時でも安心して食べることが出来る(特に子供や高齢者がいる家庭)
- ・古いものから使い、新しいものを買っていきるので消費期限切れの心配が少なくなる
- ・消費期限の長い商品(3年、5年など)に限る必要がないため、様々な種類の食品を揃えることができる
- ・日常で使用しているので、いざという時に保管場所がすぐにわかる

☆ローリングストック法に適しているもの

- ・常温保存ができるもの
- ・調理が不要なもの
- ・期限が1年程度のもの

