

やっています！ ローリングストック

阪神・淡路大震災をテレビで見て、備蓄の必要性を感じ当時カンパンを1缶買いました。家族が食べるには数日もたないのにこれで安心して自分に気付き、ローリングストックを実践するようになりました。



吉岡 幸子さん
防災士。「ソナエールコープくらぶ」を立ち上げ、防災減災を学ぶ行事を開催しています。

災害時に備えよう、と気構える必要はありません。「何からすればいいの?」「面倒そう」という方も多いですが、ローリングストックは普段からしていることと同じなんです。普段使っている調味料がなくなったら、買い足しますよね。そうやって、使う・補充するというサイクルの中に、被災時を想定して多めにストックする意識を持つことがローリングストックにつながります。

わが家の場合いつも目につく所に、分散して置いています!



備蓄用食料は普段使わない所に置かれがち。いつも目につく所があれば忘れません。

●キッチンの引き出しに常温の保存食を入れています

毎日使うみそ汁のだしのすぐ横に、乾物や缶詰などを保管。



●長期保存できる非常食は布袋に入れて、すぐに持ち出せるようにしています



●水は500mlペットボトルで大型のスーツケースに保管しています



- ★頑丈で持ち運びに便利。
- ★500mlペットボトルなら直接口をつけられます。
- ★旅行でスーツケースを使う時に賞味期限のチェックをしています。
- ★わが家は玄関に置いています。

ローリングストックのコツ

1 どこに何があるかを家族が知っていること!

保管場所を家族みんなが知っていることが大切です。水や食料だけでなく、カセットコンロなどの保管場所も知らせておきましょう。



2 見直すタイミングを決める!

私は、防災を考えるきっかけとなった1月の阪神・淡路大震災の日と、叔母さんが被災した4月の熊本地震の日を点検日と決めています。使わずに済んだことに感謝しながら家族で食べています。

3 ストックしておく食材選びのポイント

- 家族がいつもおいしいと言って食べ慣れているもの。災害時に初めて食べる非常食は好みが変わりませんよ。
- 長期保存できる非常食を備えることは大切ですが、高価なものも多く普段食べるにはためられません。保存期間が1年以上あるものをローリングストックすれば備蓄用食料と考えてもOKです。
- 主食、副食にあまりこだわらず、いろいろな食品を備えておきましょう。



コープおおめかの防災コーナー(常設)

時間に余裕がある日は、スーパーの缶詰コーナーや防災食品コーナーをじっくり見てみると発見がありますよ

ふだんから友人とランチの話をするように「どんな備蓄している?」と会話ができるといいですね



家の構造や家族人数、年齢などによって保管場所や備蓄品は異なります。

“もしもの時” あなたは、私は、どうする?



皆さんはいざという時の準備ができていますか?石川県は比較的災害が少ないと思いき、安心していませんか?しかし、地震・水害・大雪と思わぬ時に災害はやってくるもの。ローリングストックを知り、普段から災害に備えましょう。

ローリングストックとは

ローリングは「回しながら」、ストックは「備蓄」という意味で、普段から食べ慣れているものを多めにストックし、被災時に備えようという考えです。

災害が発生して避難所に避難しても、十分な非常食が保管されていなかったり、物資の流通も困難になったりするかもしれません。現在、行政からは1週間分の水と食料を各自で確保することが推奨されています。



どう食べる? 被災後1週間



ライフラインが 全て絶たれている状況

被災して1~2日くらい

そのまま食べられるものや傷みやすい冷蔵品から食べていきます。冷凍品が解けてきたら、調理せずに食べられるものから食べましょう。氷は溶かして飲料水にすることも。

〈例えばこんな食品〉



自然解凍できるお弁当用冷凍食品

電気が復旧した状況

被災して3~4日くらい

環境が少し回復したら、お湯を沸かしてレトルト食品を温めたり、即席麺を作ったり、簡単な調理をしてみましょう。

〈例えばこんな食品〉



ゆで時間が短いものを

レトルト食品

少し落ち着いてきた状況

被災して5~7日くらい

ストックしてある常備野菜や乾物を使って、限られた水や熱源でアレンジしてみましょう。温かいものや甘いものは災害時、安心につながり、将来の事を考える意欲につながります。

〈例えばこんな食品〉



アレンジ料理で元気を



水は調理する際にも必須。カセットボンベ1本の使用時間は約90分!

食べる順番は ①冷蔵・冷凍品 → ②常温保存食品 → ③長期保存品

※食品の食べる順番は、状況に合わせてください。