

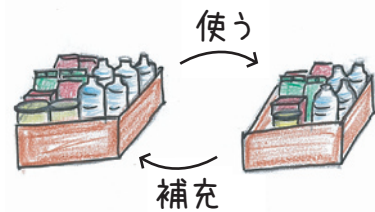


災害食のローリングストック法

~「置いておく」備えではなく「使いまわす」備え~

非常用として特別に用意してしまっておくのではなく、日常食べているものを非常食にしたり、備えたものを食べた分だけ補充したりしながら、一定量を確保しておくのが「ローリングストック法」です。

水もポリタンク等に確保しておき、植木の水やり等に利用し、常に新しい水を確保しておくようにします。



利点

日頃、食べ慣れたものをストックしておくので、非常時でも慣れた味で安心。食べた分だけ補充するので、いざというとき消費期限切れということがない。



常備しておきたいもの

- ・飲料水
- ・缶切り不要のプルトップの缶詰…パン、ツナ、鯖・鮭の水煮、焼き鳥、蒲焼き、スープ、コーン、トマト水煮、フルーツ等
- ・レトルト(お湯であたためるもの)…カレー、シチュー、牛丼・中華丼の具、おかゆ、ご飯等
- ・お湯を注ぐだけのもの…ご飯、インスタントラーメン、インスタントみそ汁等
- ・普段使いの常備食…粉類(小麦粉、ケーキミックス等)、麺類(うどん、そば、スパゲティ等)
- ・常温保存可能な根菜類…じゃがいも、さつまいも、玉葱等
- ・嗜好品…チョコレート、飴、クッキー、ようかん等

防災用品 知っておいて得なこと

~ラジオ、携帯照明、携帯電話充電等~

◎多機能懐中電灯

ラジオ付き、携帯電話の充電機能付き等、多機能の懐中電灯が、荷物を減らしたい「防災用品」として便利です。防水タイプがおすすめです。

電池を使うタイプは、予備の電池を必ず用意しておくこと。

最近は、電池が不要で充電可能な「手回し発電」、「振るだけで発電」、「太陽光で発電」等、いろいろなものがあります。

参考) 大体、1分間、手回し発電すると、約10分間点灯します。

◎災害時に急に使おうとすると手間取ります。

- ・テレビをつけっぱなしで「音」だけ聞いていることありませんか？
そんな時は、「ラジオ」を聞きましょう(とっても、エコ!!)
- ・常備灯として、いつも使用する
- ・携帯電話の充電に使用する等

日常生活の中で、いつも使っていることが大切です。

また、壊れることもあるので、2台あると安心です。

多機能懐中電灯

