

実践者に聞く！食品の備蓄ポイント①

～食生活改善推進員さん PTA 役員さん ユーコープさん 編～
※アンケートをもとに再構成しています。

非常食安全セット（アルファ米9食分）を3セット、飯缶セット6缶入り、パンの缶詰、もち、乾麺、乾物、レトルト食品（カレー・パスタソース）、肉の缶詰、魚の缶詰、チョコレート、ビスケットの長期保存用、水2リットル×6本を6ケース、パックご飯など、3～5日分を玄関に近い部屋の入口近くと、居間の押入れに置いています。

ローリングストック*できるものを中心に備蓄しています。パックご飯は箱で買っておくと便利ですね。野菜不足になりがちなので、冷凍野菜も2,3種類ストックしています。近くに住む孫のために、ビスケットなど甘いお菓子の缶も備蓄しています。賞味期限を見ながら、使ったら補充するようにしています。



食生活改善推進員
山崎さん

米、乾麺（そうめん、パスタなど）、冷凍うどん、野菜類、缶詰（魚介類）、乾物（干し椎茸、海藻、切干など）、レトルトカレー、トマトソース、味噌汁、スープ類、チーズ、コーヒー、麦茶、水、クッキー、飴など、普段食べなれている食品を台所に置いています。

水は約7日分、食品は5日分ありますね。

ローリングストック*法で、防災の日（毎年9月1日）などに備蓄の見直しをしています。



食生活改善推進員
外狩さん



食生活改善推進員
四宮さん

水、ごはん（白飯・五目・カレー・わかめ）、パン、缶詰（鯖・鶏・牛肉）、野菜ジュース、味噌汁（ドライ）、粉ミルク、チョコレートなど、3日分を台所の食品庫にストックし、防災リュックにも小分けして入れています。毎年9月に賞味期限を確認し、買い替えるようにしています。おすすめの備蓄品は、具が数種類あるフリーズドライの味噌汁です。

*ローリングストック：災害時でも普段でも使える食品を多めに買い、賞味期限をチェックしながら利用し、使った分を補充して、常に備蓄があるようにしておくこと。

アルファ米、缶詰（ツナ、トマトソース、サバ缶等）、乾麺（そうめん、スパゲティー、インスタントラーメン等）、飲料水・お茶、乾物などを、冷蔵庫隣にある収納庫とその周辺に、家族が分かるように置いています。本当は分散させた方がよいのですが・・・。

アルファ米は9食分、飲料水は1ケース以上、その他は適宜備蓄していて、大人3人の家族で支障ない量はあると思います。賞味期限を中心にローリングストック*しています。服薬が必須な家族のために水・お茶は欠かすことがないように気を付けています。今後は麻痺がある家族のために、扱いやすいパッケージなども考えていきたいと思っています。



食生活改善推進員
久保田さん

ペットボトル飲料水（2lと500mlの2種類）、缶詰（フルーツ、野菜ジュース）、フリーズドライのご飯・味噌汁、切り餅、それと硬貨を中心に現金を、玄関近くに収納しています。

カセットコンロや炭で火が使えるれば3人で7日もつ量はあります。

プルトップの缶詰の食品は、常温で長期保存ができ、開けたらすぐ食べられていいですね。飲料水は箱で買い、箱の3面に油性ペンで賞味期限を書いています。期限が過ぎたものも、トイレや洗濯用などにしばらく保管しています。食品以外にサランラップとアルミホイル、新聞紙（トイレ・保温・汚れ拭き用など）も備蓄しています。ヘッドライトも、両手があいて手元の作業がスムーズになるのでおすすめです。玄関には一次持ち出し品*用のリュックの他、近くにスーツケースやカバンを置いています。川が近いので、収納下段には濡れても使えるものを入れています。家族と一緒に種類や場所を確認しながら、備蓄品を見直しています。新型コロナウイルスの影響で自宅にいる時間が長かったので、最近ようやく整理ができました。



食生活改善推進員
渡辺さん

水・米・パスタ・乾麺・缶詰・調味料・乾物などを7～10日分、食品庫や階段下の収納、物置に保管しています。特にトマトの水煮は多めに備蓄しています。

また、近くに住む子供たち家族にも少しずつ分けられる量を備蓄するよう心がけています。水は9月と3月に点検し、その他はローリングストック*で常時見直しています。



食生活改善推進員
百田さん

缶詰（ツナ、フルーツ）、レトルトご飯、冷凍食品、乾物・乾麺、インスタントラーメン、カセットボンベを約3日分、台所に置いています。賞味期限が近いものから食べていき、補充するようにしています。日頃食べるもので保存のきくものを、安売りの時に多めに買っています。精神衛生のため、甘いもの（フルーツやお菓子）もあった方がいいと思います。



中原区 PTA 協議会
小森さん



ユーコープ川崎1エリア会 勝俣さん

水、アルファ米、パン缶、海苔、各種缶詰（肉、魚、豆、ご飯のお供－ひじき、煮物など、くだもの、ジュース）瓶詰（ご飯のお供－海苔佃煮、肉魚そぼろなど、ジャム）ハチミツ、フリーズドライ製品（スープ、みそ汁）お菓子、ドライフルーツ、パックジュース、ナッツ類、即席麺、パスタ、レトルト食品などを1週間分、納戸に置いています。家の中だと温度・湿度を気にしないで済みますね。2人家族ですが水は多めに備蓄しています。長期保存できる缶詰類も特に多いです。エネルギー源になるお米も必須ですね。アルファ米は価格が高いですが、お湯や水を注ぐだけなので便利です。赤飯や炊き込みご飯など種類も多くていいですね。2年～5年期限の品が多いので1年を目安にチェックしながら、ローリングストック*しながら備蓄品を見直しています。

*一次持ち出し品：避難時に持ち出すための備蓄品。家族で1日程度生活できる最低限の物を備える。二次持ち出し品＝復旧までの数日分の備蓄と分けて備えておくとよい。