

(2) 食料の備蓄

非常食

非常食は何種類か準備する。

でも、非常食にも、賞味期限があるので、期限前に消費する。

備蓄を前提にした食料の買い方

1. いつも使うもので、保存のきく食材は多めにしておく。
2. ある程度使ったら、なくならないうちに買い足す。
3. その結果、その食材はいつでもストックがある。
4. それがいざというときの備蓄品となる。

対象になる食材はたとえば

麺類：インスタントラーメン、乾麺・乾蕎麦・スパゲティ

お米：無洗米が好ましい、パックのお米（温めるだけ）

缶詰：魚や野菜などの缶詰、調理しなくても食べられるもの

野菜（根菜類）：ジャガイモ・タマネギなど

冷蔵庫は備蓄庫となる。ただし停電の場合は、単なる容器となるので、腐敗や品質劣化には十分注意する必要がある。

- ★東の街では非常食の備蓄はしていません。水と食料は、それぞれの家庭で用意しておくことが必要です。

- ★必要量は少なくとも3日分と言われていましたが、5日くらいを準備しておくようにというのが最近の要求です。6日目には救援物資が届くだろうという想定です。

- ★非常食の定番は乾パンでしたが、スーパーなどの防災用品売り場に行くと、缶入りのパンやご飯、いろいろな缶詰や乾燥食品を売っています。組み合わせて何種類か買っておくとよいでしょう。

- ★非常食の問題点の一つは、それぞれ賞味期限があることです。その期限を過ぎたら、廃棄して新しいものを買いなおすことになりますが、これは結構面倒ですし、もったいなくもあります。期限がよくわかるようマジックなどで大きく期限を表面に明記しておくとよいでしょう。

- ★毎日の暮らしの中での、食材の買い方をちょっと変えることで、台所にはいつでも何種類かの食材がある、というふうにすることができます。たとえばお米。これまで10kg買って、それがなくなったらまた買うというようにしていたのなら、それを変えて、最初に20kg買う、10kg使ったら、その段階で10kg買うというようにします。そうすれば、どんなときでも10kg以上のお米があるわけで、それがいざというときの備蓄ということになります。