

「いつも」も「もしも」にも対応できる 「ローリングストック(循環備蓄)」を实践しよう

水、食料の家庭での備えはできていますか!?



1週間(最低3日間)は自足するつもりで備えましょう



過去の実績によれば、大規模災害時には災害支援物資が**3日以上**到着しないことや、道路が壊れたりガソリンが不足して、**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が想定されます。

南海トラフ巨大地震
40年以内の発生確率

90% ※1

※1 政府の地震調査委員会は令和4年1月、長期評価による地震発生確率値の更新を行い、南海トラフ巨大地震の40年以内の発生確率を「90%程度」に引き上げました。

災害に備えた家庭での食料の備えは、非常食・保存食のイメージがありませんか?

実は、日頃の食べるものでも

「ローリングストック」※2で対応できます!

※2 「ローリングストック」とは、普段の買い物で食品を少し多めに購入し、使った分をまた補充することです。



1. 備える

インスタント・レトルト・缶詰などの食料を少し多めに買う

2. 食べる

期限が近いものから消費する

3. 買い足す

食べた分だけ新しく買い足して補充する

防災士の出水さんにお話を伺いました!



いずみ 出水 真由美 さん

ママコミュ!ドットコム代表、特定非営利活動法人レジリエンス教育研究所専務理事
自分や家族のために「日々の暮らしのまん中に防災を」をテーマに、子育て層や親子、子どもを対象にした防災講座や防災クッキングを企画。

令和4年度「キラッと輝く! OSAKA 市民活動グランプリ」大阪市長賞受賞

「U15のための防災カレッジ2022」開校



災害が起きるとどうなる?

- ・停電が起きると冷蔵庫内の温度が保てず、食材がダメージを受けます。
- ・ガスや水道が使えないと、調理できないものも。
- ・道路や建物の損壊により、物流が途絶え、食品や生活必需品の供給が滞ります。(救援物資の供給が優先される。)

そんな「こまった」に対応できる「食の備え」を!

- 常温で保存ができるもの
- 賞味期限や消費期限の長いもの

おススメの方法

自分の好きなものを 備えると安心感がアップ

不安や緊張が続く時は、初めて口にするものよりも、好きなものや日ごろ食べ慣れているものが安心につながります。特に食物アレルギーや健康上、宗教上の理由などにより食べるものに制限がある人は食環境の変化が健康や生命に影響を及ぼすため、日頃から食料のストックを怠りなく。

ローリングストックで 無駄なく

食べ慣れたものを備えていると、日々の食生活の中で消費し、新しいものと入れ替えるローリングストックがうまくできます。食品ロスを無くすためにも役立ちますし、なによりもお財布にやさしい「備え」の方法です。

コロナ禍の経験を 活かそう

外出自粛が呼びかけられた時期には、まとめ買いや通信販売の活用など、数日分の余裕を見て食料品や日用品を入手していた人も多いはず。特売などのチャンスに「1つ多め、1回分、1日分多め」を心掛けてみては?

栄養バランスを考えよう

タンパク質

肉・魚・豆などの缶詰

炭水化物

無洗米、パックご飯、カップめん

食物繊維

のり、ひじき、切干大根、わかめ

ビタミン・ミネラル

日持ちする果物、野菜ジュース、ドライフルーツ



水は一番の必需品 必ずストックを

ペットボトルや長期保存型の水のほか、水道水は消毒用塩素の効果により3日程度は飲料水として使用できます。

食料だけでなく熱源・消耗品も備えよう

カセットコンロ

- ・お湯が用意できれば、食の選択肢が広がります。
- ・温かい食事でも不安や緊張を和らげることができます。

ラップ・食品用ポリ袋

- ・ラップを食器にかぶせて使えば、洗わずに再利用できて節水になります。
- ・食材を耐熱性のあるポリ袋に入れ、口を縛って鍋で湯せんして加熱すれば簡単な調理ができます。



天王寺区防災ハンドブック



天王寺区の災害想定や防災ノウハウを掲載しています。天王寺区役所1階で配布していますので、ぜひ手に取ってご覧ください。



親子で防災ゲームにチャレンジ!

大災害に備えて、家に用意しておきたいアイテムとは? 制限時間内に答えにたどり着けるかな? チャレンジ成功でアイテムをゲット! しっかり学んだあとは、おうちの防災力を確かめてレベルアップさせよう。自分の命を守るための知識やノウハウを親子で体験できるイベントです。

日 7月23日(土) 10:00~11:30

場 区役所3階 講堂

¥ 無料 人 40名(先着順)

申 電話またはホームページ

講 まちづくりセンター

問 市民協働課(安全まちづくり室) ☎6774-9899

令和4年度
学ぼうサマ
vol. 1



◀ 詳細はこちら