

自助・・・自らの命は自ら守る！

スーパーマーケットや大型量販店などの防犯防災コーナーには、さまざまな非常食が陳列されています。普段から試食をして自分の好みに合った非常食を見つけて備蓄しましょう。例えば、アルファ米は鍋などの調理器具を使わなくても、パックに水を注いでおくだけで軟らかいご飯になります。また、ライフラインが断たれることを想定したレスキューフーズボックスは電気・ガス・水がなくても温かい食事が食べられ、安心です。



アルファ米(アルファ化米)

お湯で約15分、水で約60分

鍋などの調理器具を使わなくても、パックに水(お湯)を注いでおくだけで、ふっくらとした軟らかいご飯に戻ります。袋が食器を兼ねるので、余分なゴミも出ません。シンプルなお飯から、おかゆ、混ぜご飯まで、多彩な味があります。

高齢者がいる家庭では、やわらかいおかゆ、インスタントみそ汁など、食べ慣れた食品があると安心です。また、おいしいと思うレトルト食品などを見つけて備えておくことが大切です。

レトルト食品



菓子類



缶パン



食べる機能が弱くなった方がいる家庭では、レトルトなどの介護食品を備えましょう。

食べ物を飲み込む際にむせることが多かった方向けには、とろみ調整食品を備えておくとうれしいと思います。



東日本大震災発生後の物資不足の状況で、1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったという方が半数以上を占め、中には1か月以上入手できなかった方もいました。

アレルギー対応食品などの特殊食品は、普段使っている食品を多めに買い置きし、消費したら買い足すローリングストック法で、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます。

今回は、状況情報についてお知らせいたします。