



石川県志賀町で1月1日午後4時10分ごろ、震度7の地震が発生し、全国の広い範囲で揺れを観測しました。お正月から大きな地震があって、驚いた人も多かったのではないのでしょうか。地震の発生から1カ月半が経ちますが、石川県の被災地では長引く避難生活の中、まだ様々な課題があるようです。このようなことがあると、いざという時の備えが大切なことを改めて感じますね。

非常時の備えを考える

以前に比べると、飲料水や缶詰、乾パンなどの災害備蓄品を常備する家庭も多くなってきたようです。しかし非常食などは、普段食べているものと味や食感が異なるので、いざという時になかなか食べにくいものです。賞味期限前の取り替えをする時に食べて、味に慣れておくのが望ましいとされていますが、ご家庭ではどのようにしていますか？

例えば、4人家族の1週間分の非常食やお水を用意するのは、意外と大変ではないでしょうか。でも、必要以上にたくさんの非常食などを買っておく必要はありません。なぜなら、みなさんの家には日常的に備蓄されているものが、キッチンや冷蔵庫の中にあるからです。

普段から、どんなものが入っているか把握していますか。この機会に、家の冷蔵庫や冷凍庫、キッチンの戸棚などにあるものを調べておきましょう。

冷蔵庫の中

牛乳や卵、調味料、野菜や肉など、さまざまな「その日の食事の材料」

停電になると、冷蔵庫は冷気を保つことができませんが、中に入っているものがすぐに食べられなくなるわけではありません。生もの、野菜、冷凍食品などは、すぐに食べれば大丈夫です。「冷蔵庫が使えないと長持ちしないもの」から食べるようにすることで、冷蔵庫の中にある食材は備蓄品になります。

戸棚

レトルト食品、缶詰、お米、うどんなど

その他にも、戸棚にはラップや食器、カセットコンロなどがしまわれていることが多くあります。

電気やガスが止まってしまったとしても、カセットコンロができれば、温かい食べ物を作ることができます。



冷蔵庫や戸棚の中のレトルト食品などが全て無くなってしまってから、はじめて備蓄していた「非常食」を食べるといいでしょう。こうした備蓄について、家族で話し合う時間をとることはとても大切です。いざという時にどう行動したらよいのか。こういったものが家にあるか、話し合っておきましょう。