

災害食の選び方

ポイントとコツ

●好物を備蓄する

災害は不安やストレスをもたらす、心に傷を与えます。さらに食欲もなくなるので、自分へのお見舞いの気持ちで「おいしいもの」「好物」を備蓄しましょう。

●使い切りサイズを選ぶ

食品の分量は、使い切りサイズが望ましいです。冷蔵庫が使用できないので、大きいサイズの缶詰などは残食が出てゴミ処理にも困ります。ゴミ処理で特に困るのは、カップ麺の汁です。インスタント麺を備蓄するなら、汁のない焼きそばが健康面でもゴミ処理面でも良いといえます。

●野菜や果物の加工品

食品の種類は偏らないようにします。特にビタミン、ミネラルな

どの微量栄養素、食物繊維が不足します。野菜や果物の加工品を備蓄することを忘れなく。野菜ジュース缶は助っ人です。

●簡単な調理も想定

1週間となると、すぐに食べられる味付け済みの調理加工品だけを食べていては、塩分のとりすぎになります。また、味が濃いので喉が乾いたり、飽きてしまいます。そのため、簡単な調理をするという想定が必要です。その際に、唯一の熱源としてカセットコンロは欠かせません。カセットボンベの予備とともに備えておきましょう。また、味付け済みの缶詰や、インスタントラーメン、レトルト食品に加え、粉類や麺類、魚介類やささみ、大豆の水煮缶など、調理に使う食材も備蓄しておきましょう。

●ローリングストック

備蓄する食品の賞味期限は、家庭では6カ月程度で十分です。ローリングストック方式※なので、

賞味期限が長い必要はありません。廃棄が出ず、環境にも優しい方法です。

※「ローリングストック」とは、普段食べているものを多めに買い置きし、期限が切れる前に食べ、不足分を新たに補充する備蓄方法です。



安心・安全フェスタ in すくも～命の繋がり～

[日時] 7月20日(月・祝) 10:00～16:00 [場所] 宿毛自動車学校

高知県警航空隊の航空機、海上保安庁の巡視船、陸上自衛隊、宿毛消防署の車や器材を使った合同防災訓練や、訓練使用車両の展示、体験コーナーなど、さまざまなイベントが行われます。

ぜひ会場までお越しください！

**警察官・海上保安官・自衛官
合同募集相談コーナーも設置します！**

会場に、各募集担当者による相談コーナーです。将来、警察官・海上保安官・自衛官を目指したい方や、現在就職先を検討中の方は、お気軽にお立ち寄りください。



[お問い合わせ] 宿毛警察署 ☎0880-63-0110 宿毛海上保安署 ☎0880-65-8117
自衛隊高知地方協力本部 四万十地域事務所 ☎35-3096

○お問い合わせ

【本庁】情報防災課 消防防災係

☎43-2188(課直通)

【佐賀支所】地域住民課 総合窓口第1係

☎55-3113(直通)