

備えて安心 157

災害時に備える食べ物

災害食の選び方のポイントとコツ

●好物を備蓄する

災害は不安やストレスをもたらすし、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しょう。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の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しましょう。野菜ジュース缶も重宝します。

●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、塩分の摂りすぎになります。また、味が濃いので喉が渇いたり、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

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方法です。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、賞味期限が長い必要はありません。その上、廃棄が出ないので、環境にも優しい方法です。

黒潮町の防災備蓄缶詰
「7大アレルギー不使用」の防災備蓄缶詰もチェック！
黒潮町缶詰製作所
<https://kuroshiocan.co.jp/>



防衛省 令和元年度自衛官募集案内

募集種目	受付期間および試験会場	試験期日	受験資格
自衛官候補生 (任期制)	年間を通じて受付しています 学科試験：四万十市防災センター 適性検査：同上 身体検査：高知駐屯地 口述試験：同上	学科試験および適性検査 9月21日(土)	18歳以上 33歳未満の方
		身体検査および口述試験 9月26日(木)～28日(土)	
一般曹候補生 (1次試験)	7月1日(月)～9月6日(金) 試験会場：四万十市防災センター	9月21日(土)	
航空学生 (1次試験)	7月1日(月)～9月6日(金) 試験会場：高知よさこい咲都合同庁舎	9月16日(月)	18歳以上 21歳未満の方

○お問い合わせ 自衛隊四万十地域事務所 ☎35-3096

○お問い合わせ 【本庁】情報防災課 消防防災係 ☎43-21888

【佐賀支所】地域住民課 総合窓口第1係 ☎55-3113