

この広報紙は外国語でも読めます

You can access the foreign language versions of this newsletter from here.

请在这里下载本报刊的外语版

구민홍보지 외국어판은 여기서 확인

Xem bản tiếng nước ngoài của tờ thông tin này ở đây

Official English Twitter account @kobe_chuo_eng

がいこくごばん
外国語版は
こちらから



区民広報紙

中央

2021 | JULY

7

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE CHUO



大切な人のために ローリングストック

を始めよう



中央区では、約9割の世帯が集合住宅に居住しています。これからの季節、大雨や台風が来たときにハザードマップ等を確認した上で、自宅での**在宅避難**を選ぶ人もいると思います。そんな時、「自宅の備蓄（非常食）が少なくて不安」という人いるのではないのでしょうか。普段の生活で使用できる食材を少し多めに買って備える「**ローリングストック法**」を活用すればそんな悩みを解決することができるかもしれません。

ローリングストック法とは？

「食材を食べながら（ローリング）、備蓄（ストック）する方法」です。非常食だけを備蓄するのではなく、レトルト食品など普段の生活でも食べられる食材を多めに購入（備蓄）します。購入した食材は定期的に食べて（ローリング）、食べた分を買い足して備蓄します。食べながら備えるため、保存期間が短い食品（半年～1年）も備蓄品になります。

食材のセレクトポイントは？

備蓄は、自分と自分の大切な人の命を守るためのものです。家族の中には、乳児、高齢者、妊婦、アレルギー、高血圧などの病気の人などが含まれ、家族構成はさまざまです。家族一人一人に合わせた食品を自分たちで考えて備えましょう。

①使いやすさで選ぶ

- 常温保存ができる
- 使い切りサイズ
- ライフラインが停止しても簡単に調理可
- 家族や自分が好きな食品（食べ慣れているもの）

②栄養バランスで選ぶ

- 災害時の食事は、ごはん・パンが多くなり、野菜・魚介類が少なくなる
- 炭水化物・食塩・脂質は過剰摂取しやすい
 - たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維は不足しやすい
- 栄養素を意識して食材・メニューを考えましょう

災害時に家の中の食材を使用する順番を考えましょう

発災	フェイズ0 発災から24時間以内		フェイズ1 72時間以内		フェイズ2 4日目～1か月			フェイズ3 1か月以降
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目～	
水	1人1日3リットル							
栄養管理	エネルギー補給を中心に水分補給を意識する				たんぱく質、ビタミン、ミネラル不足への対応 水分補給を意識する			
冷蔵庫の食品	傷みやすい食品 (生鮮食品、調理済み食品、チルド総菜、野菜類)							
冷凍庫の食品	自然解凍で食べられる冷凍食品 簡単な調理で食べられる冷凍野菜(冷凍ほうれん草など)							
ローリングストック	冷凍・冷蔵庫の食品と組み合わせて主菜・副菜として食べる				レトルト食品、缶詰、パックごはん、常備菜、乾物、無洗米、栄養補助食品など			
非常食	すぐに食べられる食品(乾パン、クラッカーなど)				主食となる食品(アルファ化米、長期保存パンなど)			
	ライフライン停止・物流停止				電気復旧・物流再開 (1週間以内)			水道復旧・ガス(2～3週間) (1か月程度)

停電しても、冷凍・冷蔵庫内はしばらく冷えているので、食材はそのまま入れておきましょう。

上記内容は、神戸学院大学栄養学部助教伊藤智監修「災害食BOOK」より抜粋



神戸学院大学 栄養学部助教
伊藤智さん

災害時こそいつもの食事を

避難中だからといって、食事は「口に入れば良い」というものではなく、体力を使う復興活動に従事するため、平常時以上に良質の栄養が必要です。災害時こそ「いつもの場所で、いつもの美味しい食事」が食べられるように、家族で話し合っ**て**ローリングストック法で備蓄しましょう。

くらしの防災ガイド(6月に全戸配布)

今年度版の「くらしの防災ガイド」で、住んでいる地域の危険性や緊急避難場所をチェック!

こちらからもご覧になれます▶

