

皆さんは、いざという時のために非常食を準備していますか？
9月1日は「防災の日」です。防災の日は、1923年9月1日に発生した関東大震災にちなんで、制定されました。この日は、地震だけでなく、台風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、津波など日本で発生しやすい自然災害に対する認識を深め、日頃からの備えを強化することを目的としています。

災害が発生すると...

ライフライン復旧まで1週間以上かかる

支援物資が届くまで3日以上かかる

物流機能の停止により手軽に食料・水を手に入れることが難しくなる

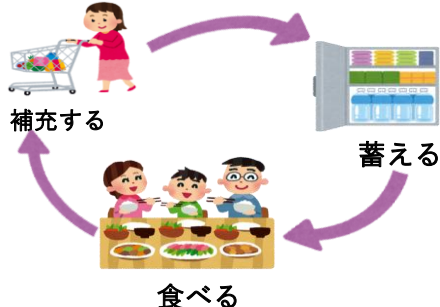
まず最初に知っておいてほしいのが、ライフラインごとの復旧スピードの違いです。電気・水道・ガスは、それぞれ復旧の仕組みも工事方法も違うため、再開までの時間が大きく異なります。

一般的に復旧の早い順は電気⇒水道⇒ガスです。

ガスは復旧が最も遅いライフラインです。カセットコンロ2台体制を基本に、準備しましょう。

災害名	電気	水道	ガス
阪神淡路大震災 (1995)	7日	90日	85日
東日本大震災 (2011)	8日	24日	54日
熊本地震 (2016)	7日	30日	15日
北海道胆振頭部地震 (2018)	2日	2日	1日
能登半島地震 (2024)	14日以上	120日以上	90日以上

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



どれくらいの量を備蓄しておけばいいの？

以前は「備蓄は3日分あれば十分」という考え方が一般的でしたが、最近では、1週間やその先も見据えて備蓄しておくことが望ましいとされています。

備蓄食品の選び方

水（飲料水+調理水など）		1人1日3Lの水が必要 1日3L×人数分×必要日数分		
主食（炭水化物）	ご飯	パックご飯・無洗米・アルファ化米など		
	パン	乾パン・缶詰パンなど		
	麺	カップ麺など		
主菜（たんぱく質）	肉・魚・豆等の缶詰・レトルト食品（丼・カレー）など			
副菜（ミネラルなど）	即席汁物（味噌汁・スープ）・乾物（のり・ひじき）・日持ちする野菜（イモ類など）・野菜ジュース			
その他	ドライフルーツ・ふりかけ・菓子類など			

水の備蓄方法

①水の種類で選ぶ

市販のペットボトル

- ・入手が容易で普段使いしやすい
- ・賞味期限は1～2年程度
- ・普段から少し多めに買い、使いながら補充する「ローリングストック」で備えることができる

長期保存水

- ・賞味期限が5～15年
- ・ローリングストックが苦手な人でも備えやすい

ウォーターサーバー

- ・常に新しい水が供給されるため、ローリングストック方式で家庭の消費と備蓄を両立できる

②ペットボトルのサイズで選ぶ

- ・500mlのペットボトルは、持ち運びや配布に便利。
- ・2Lのペットボトルはまとめて保管しやすく、調理や家族単位での使用に。