

災害の備えを考えよう Vol.1 ～ 水と食料 ～

今年2月、福島県沖を震源とする最大震度6強の地震が発生しました。3月にも宮城県沖を震源とした地震が発生しています。私たちの住む千葉県でも、首都圏直下地震などの大きな地震が発生する可能性があるといわれています。また大型で強い台風による建物被害や浸水被害も多く発生しています。大きな災害が発生した場合、一番大切なのは「命を守ること」そして次に大切なのは被災後、公的支援が届くまでの生活をどう乗り切るかです。あらためて災害への備えの一つとして水と食料の備蓄について考えてみましょう。



国や各自治体では各家庭で食料備蓄について「一人最低3日、できれば7日分程度」と呼び掛けています。

「水」の備蓄について

災害時、ライフラインが寸断されてしまったときに、真っ先に困るのが水です。飲料水はもちろん、食事の準備や衛生環境を整えるために、水はぜったい必要です。そのためにも「水」の備蓄をしましょう。

●飲料水や調理用の水の備蓄

飲料水と調理用の水で一人1日3リットルを目安に、7日分以上を用意しましょう。



●生活用水の備蓄

浴槽やポリタンクを活用しましょう。

手洗いなどの生活用水は一人1日あたり、約250～300Lの水を使っているといわれています。非常時だからと、できるだけ水を使わない生活を心がけたとしても、使わないわけにはいきません。お風呂の浴槽は約150～250Lもの水がためられるので、ふだんから、生活用水用にとめておく心強いです。ただし、小さいお子さんがいる家庭など、水の事故が起きる可能性には十分注意をしてください。



「食料」の備蓄について

7日分の防災食の備蓄も大切ですが、日常のくらしの中で食料を備蓄する方法があります。

●ローリングストック

普段から食べている、常温である程度長期保存できる食品を多めに買って置き、食べた分を補充する備蓄方法「ローリングストック」をおすすめします。このように備蓄しておくこと、災害時にも、普段と同じような食事を用意することができます。

また、お菓子などの嗜好品も災害時にはストレス緩和に役立ちます。



●冷蔵庫、冷凍庫にある食品の活用

災害時、停電になった場合冷蔵庫の中の食品が傷む前に活用しましょう。

まず冷蔵品、次に溶けた冷凍品の順で食べると無駄が出にくいです。その際、生ものは先に火を通しておくこと生のままより長持ちします。冷蔵庫の開け閉めは必要最低限にすること、冷凍品を冷蔵庫の最上段に移すことで、保冷剤代わりにもなります。



備蓄品の収納について

食料や飲料水は、分散収納をおすすめします。

例えば、飲料水を収納するとき、戸建てなら1階と2階に分けて置いたり、マンションなら玄関や廊下収納、各部屋などに分けて置きます。リスクを分散させることで、どこの場所においても水を確保できるという方法です。また、1カ所の収納スペースも少なくても大丈夫です。



～ 次号では、トイレ対策についてお伝えします。～
災害時、健康管理と衛生管理のためにトイレ対策は重要です。今回は災害時のトイレ対策について考えてみましょう。

コープみらいは、地域の方々と一緒にくらしを豊かにするために、食育や環境、防災・減災などについてともに考え学び、これからの行動につながるよう体験プログラムを用意しています。

詳しくはこちらから▶

