



まだ記憶に新しいことですが、昨年の大規模災害の際には「買いだめ」や「買占め」が発生し、スーパーやコンビニに並んでいた食品が数日で姿を消しました。これは便利な現代に暮らす私たちが、いかに「お金さえあれば食料はいつでも手に入る」という考えに慣れ、食料の「蓄え」のない生活をしているかということの証明です。もしもの事態に備え、家族を守る食料品の「蓄え」を考え直してみましよう。災害を想定した食料の蓄えといえば非常食が思い当たりますが、防災食やレトルト食品や缶詰など、普段食べないものを蓄えた場合、日常

では消費しないため気づかないうちに賞味期限が過ぎて無駄になったり、肝心なときに食べられない状態になっていることも少なくありません。日常から安定的に消費する保存性の高い食材を普段から少しずつ買い置きし、賞味期限を切らさないように順番に使いながら食料をストックする「普段使いの食品の家庭内備蓄」を心がけることによって無駄がなくなり、非常時に貴重なガソリンを使ってあわてて買い回りに走るといった事態を防ぐことができます。

■ お米

お米は保存性の高い食べられた食材です。また、栄養的にもエネルギーの供給源となり、調理のしやすさ、多彩さ、費用、保存スペースのどの点でも優れていますので、備蓄の柱としましょう。4人家族の場合なら常時 10kg 程度を目安にストックを持っておくと 2 週間程度は食べつなげます。すり鉢などで砕くことで米粉としても利用でき、きな粉やスキムミルクなどとあわせて離乳食や介護食の代用とすることもできます。

■ 乾麺

うどん、そば、パスタなど、数種の乾麺をそれぞれ余分に買い置きし、保存性の良い缶詰やレトルト食品と組み合わせで一食になるよう、合わせてストックしておきましょう。

■ 缶詰

魚介類や肉類、きのこやトマトの水煮などのほか、大豆や小豆などの豆類の缶詰をストックしておくことで植物性たんぱく質の補給に役立ちます。

※災害時の調理の熱源としてカセットコンロのボンベも切らさず置いておくようにすると安心です。
熱源が限られている時は、ゆっくりコトコトという調理法は難しいもの。日頃から圧力鍋や保温調理器を使いこなしておくことで作れる料理の幅が広がります。

■ 保存性の高い根菜類

じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、さつまいもなど、常温で保存期間の比較的長い野菜を普段から切らさず多めに備えておきましょう。すりおろして米粉とあわせて焼いて野菜もちにしたり、細かく刻んで体を温めるスープにしたりと、非常時に不足しがちなビタミンや食物繊維を補うことができます。旬の時期にまとめて茹で、冷凍庫で保管した野菜なども災害時の助けになります。

■ 乾燥食品

切り干し大根、しいたけ、高野豆腐、ひじき、わかめ、こんぶ等の乾燥食品は食物繊維やミネラル、ビタミンなどを含み、旨みも強いため重宝します。

消費期限の近づいた非常食はどうしてる？

■ 乾パンの活用方法

- ・砕いてパンラアイスに混ぜてクッキーアイスに
- ・チーズケーキを作るときにクッキー地の代わりに
- ・砕いて牛乳にひたしてハンバーグのつなぎに
- ・砕いてスープのクルトンがわりに

