

# 蜂谷戸防災かわら版

自分の命は自分で守ろう！

「近助」と「自守防災」！

## 第3号

熱狂のソチオリンピックが終わり、連日の雪かきもなくなり、ようやく落ち着いたこの頃です。そろそろ防災のこと真剣に考えてみませんか？「蜂谷戸防災かわら版」の第3号をお届けします。

### 自主防災隊の活動報告

#### <自主防災隊全体の活動>

2月 ・自主防災隊本部会議開催（本年度の各支隊・防災班の実績まとめ。来年度の計画立案他）

#### <蜂谷戸支隊の活動>

2月 ・自宅用消火器引き渡し。約50本をリサイクルに出し、約60本の新消火器を引き渡しました。

・支隊長会議開催(本部・他支隊・専門会議の活動報告。3月23日に支隊長・班長会議開催を決定他)

### ご存知ですか？…防災豆知識

### 耳より！…役に立つ防災ノウハウ

#### <食料・水の備蓄は何日分必要？>

- ・答えは、「7日分以上」です。
- ・従来は「3日分以上」でしたが、最近国や都が「最低7日分以上の備蓄が必要」と修正の報告を出しています。これは、東北大震災等を基に大地震の際救援物資が届くのに必要な期間を算定し直した結果です。
- ・この期間中は市等の支援は当てにできません。
- ・近隣避難所である小川小学校で市の支援を受けられるのは、自宅が倒壊や焼失で生活できなくなった方々だけです。
- ・すなわち、私達は、救援物資が届くまでの間自分で生き延びるしかないのです。
- ・ただし、備蓄期間が3日から7日に延びると、備蓄の考え方を変える必要があります。
- ・すなわち、3日であれば乾パンを代表とする非常用食品でも何とかありますが、7日となると次のような問題が生じます。
  - ① 非常用食品では、味覚的、栄養的に不十分
  - ② 保存期間の長い非常用食品の場合、結局賞味期限を過ぎて無駄にすることも多い。
  - ③ 非常用食品のみで7日分を備蓄するには相当の費用とスペースが必要となる。

#### <循環備蓄のオ・ス・ス・メ>

- ・これらの問題を解決するのが「循環備蓄」です。
- ・「循環備蓄」とは、普段の食事に使用する食材を多めに買い置きしておき、消費した食材を補充することによって循環させつつ備蓄していく方法です。

#### 「循環備蓄」のポイント

- ① 冷蔵庫を活用する。震災後2日は冷蔵庫の物で賄えます。ただし、冷凍食品はレンジ専用でなくお湯でも調理できる物を選ぶ、保冷剤をいつも冷凍庫で凍らせておくといった工夫が必要です。冷蔵庫の整理にもなります。
- ② 循環備蓄に最適な主食はお米です。カセットコンロと土鍋があれば非常時にご飯が炊けます。研ぎ水不要の無洗米がお奨めです。主食の補助として、袋麺、パスタ等も備蓄。調理不要の主食としては缶入りパンも好評です。レトルトお粥・雑炊があると体調不良時に役立ちます。
- ③ 日持ちのする野菜・果物を多めにストックする。更に、缶入り野菜ジュースを多めにストックすると、野菜不足、水分補給に一石二鳥です。
- ④ 副食はやはり缶詰やレトルト食品が中心になりますが、家族の年令、嗜好に合わせ魚、肉、豆、コンビーフ、魚肉ソーセージ等極力多彩な種類を備蓄します。そして、これらを普段の食事のメニューに加えていくのです。
- ⑤ 循環備蓄に不可欠なのは、カセットコンロとボンベで、ボンベは1日2本～4本必要。(ボンベは使用期限なし)