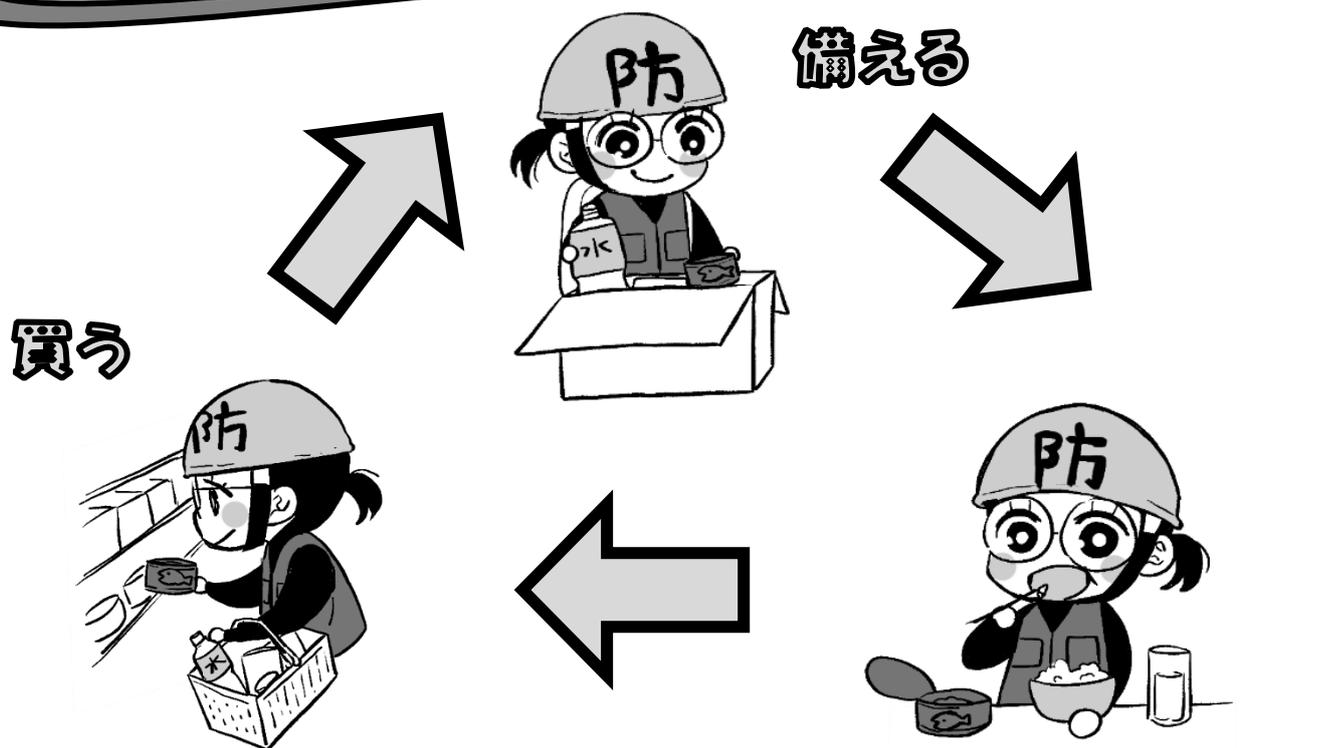


女性が考える

# Lookルック防災

VOL.3 ローリングストックを準備しよう！



防災ルックちゃん  
災害を経験したことで、防災について学び始めた女の子。大きな目で気になるところを「LOOK」する。日頃から防災ヘルメット、防災チョッキ、防災リュックを身に着け災害に備えている。

食べる・使う

備蓄品、ムダになっていませんか？

# ローリングストックとは？

普段から少し多めに食料（缶詰やレトルト食品）を購入し、日常的に食べながら食べた分を買い足すことで、常に一定量の食料が備蓄されている状態を保つ方法です。

## Point① 賞味期限が近いものから使いましょう！

賞味期限が近づいたものから食べることで、常に賞味期限切れにならないようにストックを保ちましょう。



### 例えばこんなものがローリングストックできるよ！

- ・缶詰
- ・パスタ、カップ麺(カセットコンロも用意しておくとう便利です)
- ・レトルトのおかずやおかゆ、雑炊
- ・乾燥わかめ、かつおぶし、高野豆腐(火がなくても食べられます)
- ・チョコレート、ガム、せんべい
- ・野菜ジュース、シリアル(栄養を補うことができます)



調理に必要な水も忘れず備蓄を！

## Point② 1週間の備蓄ってどのくらい必要？

大災害が起きた際は1週間以上の備蓄が必要との指摘もあります。  
7日間×3食×家族の人数分で、自分の家にある食料を考えてみましょう。

### 家にあるもので7日間過ごすなら…

最初の数日間、冷蔵庫の中の野菜や冷凍食品が食べられそう！  
カセットコンロがあれば加熱調理ができて、食の選択肢が広がります。



参考：内閣府防災情報のページ できることから始めよう！防災対策 第3回  
<http://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h25/73/bousaitaisaku.html>

## Point③ ローリングストックしている食料を使ってみましょう！



ストックしている食材はひと手間かけることでおいしく食べられます。火を使わなくてもできる「非常食レシピ」を試してみませんか。

### シリーズ おいしく食べよう！非常食レシピ②

#### ◎アルファ米いなり◎

##### 【材料】

～いなり約8個分～  
☆アルファ米 1パック  
☆いなり用あぶらあげ 8枚  
(非常食として保管できます)

##### 【作り方】

- ① アルファ米にお湯または水を入れて、指定の時間置いておく。  
(五目ごはんや赤飯などでもおいしくできます)
- ② 戻したアルファ米をあぶらあげにつめる。

アルファ米とは、一度炊いたお米を乾燥させたもので、お湯や水を加えるだけで食べられるようになるご飯のことです。佐野市でも備蓄食料としており、家庭で非常食としている方も多いのではないでしょうか。最近はいろいろな種類が販売されています。この機会に楽しくアレンジして食べてみましょう！



## ちょこっとコラム③ ～東日本大震災から11年～

佐野市で震度5強を記録したこの地震では、多くの方が津波の被害に遭いました。自然災害の激しが増す中、新型コロナウイルス感染症もいまだ収束は見え、感染症対策を意識した防災への取組が必要となっています。

復興庁のホームページでは東日本大震災に関するポータルサイトが開設されています。震災から得られた教訓を学びながら、これからの防災について考えていきましょう。

「東日本大震災発災10年ポータルサイト」

<https://www.reconstruction.go.jp/10year/>





## 防災情報 ～危機管理課からのお知らせ～

### ハザードマップを改訂しました

ハザードマップは、河川の氾濫や土砂災害などの自然災害による被害を予測し、その被害範囲を地図に示したものです。

市では、令和3年11月にハザードマップを改訂しました。ハザードマップは全世帯へ配布しているほか、市ホームページからもご覧になれます。いざというときに備えて、ご自宅や日ごろから足を運ぶ場所などでの災害が発生する危険性や、避難所、避難経路などを確認しておきましょう。

ハザードマップPDFファイルをご覧になりたい方はこちらから→



### 避難情報に変更になりました

令和3年5月20日から

ひなんしじ

**避難指示で必ず避難**

ひなんかんこく

**これまでの避難勧告は廃止です**

警戒レベル

4

避難情報を発令した際は、早めの避難をお願いします。

- ・避難に時間がかかる高齢者や障がいのある人は、**警戒レベル3 高齢者等避難**で危険な場所から避難しましょう。
- ・**警戒レベル4 避難指示**が出たら、危険な場所から全員避難しましょう。

女性が考える LOOK ルック防災 VOL. 3 【2022年3月発行】

◆編集発行 佐野市市民生活部人権・男女共同参画課

〒327-0398 佐野市田沼町 974-3

TEL.0283-61-1140 FAX.0283-61-1142

E-mail [danjokakari@city.sano.lg.jp](mailto:danjokakari@city.sano.lg.jp)

◆協力 永倉文子（防災士）、永島典子（防災士）、小菅慶子（イラスト）



↑過去のナンバーはこちらから