・・・令和８年４月２－２メルマガ便り・・・・　　ヱビス・ＩＳ

◠・・・・・・・・・・・・*◠*
最低３日分から１週間分の食品の家庭備蓄を
◠・・・・・・・・・・・・*◠*
原油価格の高騰を受け、政府はさきごろ備蓄している石油の放出を開始しました。ところで個人が一般家庭でガソリンを備蓄するのは可能でしょうか？　答えは、安全性能基準をクリアした携行缶を使用して 40 リットル未満なら消防法で認められています。しかし、ガソリンは非常に引火しやすく、軽油や灯油に比べてはるかに危険であるため、専門家も一般の人が設備の整っていない場所にガソリンを保管するのは絶対にやめた方がいいと強く警鐘を鳴らします。また、携行缶があっても簡単には購入できません。
一方、一般家庭での食料品の備蓄はどうでしょうか？　もちろん、保管スペースがあれば必要なだけ、自由に備蓄することができます。
大型災害が発生すると、ライフライン復旧まで１週間以上を要した事例が過去に多く見られます。
災害支援物資が３日以上到着しないことや、物流機能の停止によって１週間はスーパーマーケットなどで食品が手に入らないことも想定されます。
このため１人当たり最低３日分から１週間分の食品の家庭備蓄が望ましいとされています。
下記の例を参考に、家庭備蓄を日常の一部として生活の中に取り入れて、災害に備えてください。

■家庭備蓄の例（大人２人の場合）
●必需品
□ 水２リットル×６本×４箱（飲料用、調理用水）
□ カセットコンロ、カセットボンベ１２本

●主食-エネルギー・炭水化物-
□ 米２キログラム×２袋
□ 乾麺（うどん・そば・そうめん・パスタ）そうめん２袋（300g×2）、パスタ２袋（600g×2）など
□ カップ麺類×６袋
□ パックごはん×６個
□ その他　ロングライフ牛乳、シリアルなど

●主食-たんぱく質-
□ レトルト食品 牛丼の素、カレーなど１８個、パスタソース６個
□ 缶詰（肉・魚）お好みのもの１８缶

●副菜・その他（適宜）
□ 日持ちする野菜類（たまねぎ、じゃがいもなど）
□ 調味料（砂糖、塩、醤油、麺つゆなど）
□ 梅干し、のり、乾燥わかめなど
□ 野菜ジュース、果汁ジュースなど
□ インスタント味噌汁や即席スープ
※ チョコレートやビスケットなど菓子類も大事

以上を参考に、
普段料理をする人は、梅干しや缶詰、切り干し大根などの常備菜や乾物を、
中食が多い人は、レトルト食品、インスタント味噌汁などのフリーズドライ食品などを、
普段料理をしない人は、カップラーメン、菓子類、非常食など、
好きなものを自身の食生活に合わせて選びましょう。

以上