

非常食を備蓄していますか？

9月1日は防災の日です。

今年の梅雨は各地で長雨の被害が相次ぎ、避難を強いられた方が多くおられます。

これからの台風シーズンや、数十年以内に発生するとされている巨大地震に備え、家庭備蓄食の見直しや購入を考えてみませんか？

水

1人あたり3ℓ/日必要だと言われています。

食べ物がなくても数週間は生きていけますが、水がなければ数日と持ちません。

家族の人数分を備蓄しておく必要があります。



防災用の長期保存水は、市販のペットボトル容器の水と何が違うの？

実は品質に変わりはなく、同じ水^{※1※2}です。

しかし、市販のペットボトル容器は気体をごくわずかですが通すため、月日が経つと水が蒸発し、内容量が減ってしまったり、外部のにおいが水に移ってしまったりします。

そして蒸発して内容量がある一定以上変わると『計量法違反』となってしまいます。

ということで、市販の水の賞味期限は、水の品質関係なく『計量法違反にならない期限』なのです。

長期保存水のペットボトルは、市販のものより厚く作られているため、気体を通しにくくなり、賞味期限が長く設定できます。また、ペットボトルの入った段ボール箱は厚いものを使用し、箱の取手を作らないなど、におい移りや害虫侵入の防止のための工夫がされています。

※1 製造基準が定められた殺菌又は除菌を行った国産のミネラルウォーターの場合

※2 殺菌除菌をしていないミネラルウォーターには殺菌又は除菌を行っていない旨を示す文言を表示する食品表示基準が規定されている

保存食

概ね3日分以上必要と言われています。災害が発生し、国や自治体から食料が支給されるまで2~3日かかると言われていますからです。

こちらも、家族の人数分を備蓄しておく必要があります。



保存食でよく見るアルファ化米ってなに？

炊飯してご飯にしたものを、急速に乾燥させた米のことです。

米に含まれるデンプンは『β（ベータ）デンプン』と呼ばれ、そのまま食べても消化されにくいのですが、水を含ませて加熱すると、消化されやすい『α（アルファ）デンプン』へ変化します。このαデンプンは、時間が経つと再度消化されにくいβデンプンへ戻ってしまいます。

このβデンプンへ戻る前に急速乾燥させ、αデンプンのままの米として加工したものがアルファ化米と呼ばれ、水を加えると炊いたときのようなご飯に戻るといった仕組みです。

しかし、食べられるようになるまでお湯で約15分、水で約1時間要します。少しでも早く温かく食べられるように、ガスコンロなどの準備も一緒にしておきましょう。

ローリングストック法で食べながら備蓄！

ローリングストック法とは、備蓄した食品を定期的に消費し、消費した分だけ買い足す方法です。

この方法を活用することで、賞味期限が1年程度のレトルト食品や缶詰なども、備蓄して非常時に食べられるようになります。

また食物アレルギーに対応した食品や介護食・離乳食など、家族の状況に合わせて備蓄することができるため、活用することをお勧めします。