

みんなで備える
コミュニティ
防災 vol.11



災害時に備える 水や食料の備蓄



よした かつし
由田 克士

大阪市立大学大学院
生活科学研究科

食・健康科学講座
公衆栄養学



望ましい水や食料の
備蓄は7日以上

将来の発生が予測されている南海トラフ地震の被害想定(最悪の場合)によれば、外部からの支援が開始されるまでに約一週間の時間を要することが指摘されています。このため、大阪府の検討部会報告では、府民に対し日頃より7日以上の水や食料の備蓄を呼びかけています。



自助や共助による
水や食料の備蓄

水や食料の備蓄については、大きく3つの枠組みが考えられます。1つ目は自分(自分たち)自身で準備しておく「自助」、2つ目は近所(町内会など)や職場単位などで共同して備蓄する「共助」、さらに3つ目は市町村や都道府県といっ



何をどれだけ
備蓄するのでしょうか

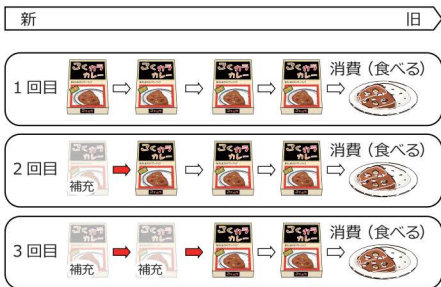
では、具体的に何をどの位備えておけば良いのでしょうか。まず、水ですが、人が生きるためには、1人1日約3リットル(調理に用いる水も含む)が必要とされています。4人家族の場合であれば7日分として84リットルを確保しておくことが求められます。食料ですが同様に4人家族7日分の場合、主食として84食分(パック入りご飯、乾パン、乾麺などを適宜組み合わせる)、主菜84食分(魚介類や肉類の味付け缶詰、レトルトカレーなど)、汁物・スープ類56食分(即席みそ汁、スープ類など)、野菜ジュース28缶、間食類として28食分程度(ビスケット、キャラメル、あめなど)となります。また、家族の中に乳児や食事に対して特別な配慮が必要な高齢者や患者が含まれ

た自治体レベルの「公助」です。よく「公助」に強い期待を持っている(過信している)方々も多いのですが、災害時には地域内全体が被災し混乱することから、十分な救援が得られる保証はありません。水や食料の備蓄・確保は、あくまでも「自助」もしくは「共助」が基本であると理解しておきましょう。



ローリングストック

家庭で備蓄する水や食料は、必ずしも長期間保存可能な製品でなくとも、一般に市販されているパック入りご飯、乾麺、カップ麺、缶詰、乾物、菓子類、ミネラルウォーターなどを組み合わせ購入しておき、それぞれの消費期限が近づいた頃に通常の食事の中で利用し、新たなものを購入して備蓄を継続します。このような対応のことを「ローリングストック」(図1)と呼びます。比較的安価で無駄のない備蓄方法であると言えるでしょう。



ローリングストックとは「ローリング (rolling) = 回転させる」と「ストック (stock) = 蓄える」を組み合わせた言葉で、古いものから使って新しいものに入れ替える食料備蓄法のことです。

図1. ローリングストック (レトルトカレー)