

これからはじめる防災対策・11
～災害時の食料・飲料水～

●わが家の非常食

2月の行事といえば節分の日。
家族で豆まきを楽しんだ方もいらっしゃるでしょう。

わが家では、豆まきに使われる福豆（炒った大豆）を非常食として活用しているので、この時期は非常食の“買い入れ時”になっています。
大量に買った福豆は、普段、おやつとしても重宝しています。

●自分流の非常食を見つけよう

非常食は体調を維持するという目的のほか、
食べて心身ともに「元気になる」ということも大切ですから、
自分が好きな食べ物も用意するとよいです。

最近の非常食は、種類が豊富でおいしいものも増えてきました。
また、定番の缶詰やレトルト食品以外にも、
栄養補助食品、シリアル食品、
フリーズドライ食品、お菓子など
非常食として役立つ食べ物もあるので、
自分に合った非常食を見つけましょう。

●災害時は災害弱者への配慮不足に…

高齢者、障がい者、食物アレルギーのある人、乳幼児のいる家庭では、
自分で必要な食べ物を準備しなければなりません。

残念ながら、避難所などでおかゆや粉ミルクなどを備蓄しているところは多くありません。
備蓄している非常食はアルファ米や乾パンが中心で、
救援で配られる食料もおにぎりや弁当、
菓子パンが多いというのが実情です。

●野菜不足に注意！

災害時は、生野菜をとる機会が減り、
ビタミン、ミネラルなどの栄養素や食物繊維が不足しがちです。

そのため、避難生活では風邪をひく、便秘になるなど体調を崩す人が多くなります。
缶詰に適している野菜の種類も限られているため、
乾燥野菜、海藻の乾物、野菜ジュース、果物の缶詰などを活用しましょう。

●飲料水はどのくらい必要？

防災では、「飲料水は3日分（1人当たり1日3リットル）」を準備しておくことが推奨されています。

平常時、人が飲料水でとる水分量は1日1～1.5リットルといわれています。

「それなら3リットルも必要がないのでは」
と、疑問に思われる人もいるかもしれません。
人が尿や汗などで排出する1日の水分量は約2.5リットルです。
体内で一定量の水分を保つために、人は排出した分を毎日補っています。
そのすべてを飲料水で補給しているわけではなく、
食事に含まれる水分で約1リットルを補給しているのです。

災害時には、この食事からの水分量が十分でない場合があるので、
いつも以上に飲料水をとることを心がけましょう。

(一財) 防災教育推進協会 笠間 正弘