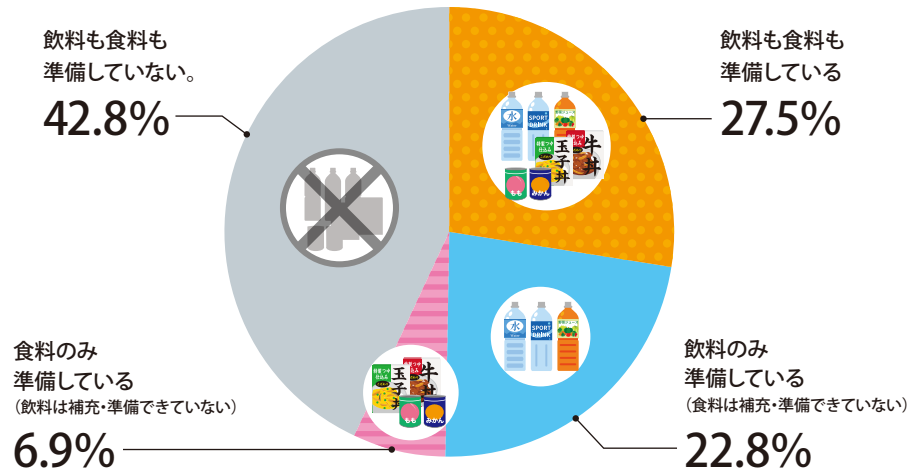


毎年9月は防災月間です。白石保健センターでは、9月に乳幼児健診に来所された世帯の非常食の準備状況を知るため、シールアンケートを実施しました。404世帯の方が回答してくれました。

## 「突然やってくる災害に備えて非常食を準備していますか？」



「突然やってくる災害に備えて非常食を準備していますか？」という問いに「飲料も食料も準備している」世帯は27.5%でした。一方、飲料、食料の両方またはどちらかを補充・準備していない世帯の方が2倍以上多い72.5%でした。つまり、多くの世帯が“今、大きな地震がきて水道や電気、ガスが止まったら食事や水分補給ができなくなってしまう”ということ。

札幌市が作成した「災害時における食事ガイド」「災害時における乳幼児栄養ガイド」「災害時の離乳食レシピ」も活用して、いつ起こるか分からない災害への備えをしましょう。

白石保健センター含め各区の保健センターで配布しています。また、札幌市保健所のホームページからご確認いただけます。



専用のものじゃなくても◎食べなれているものが災害時にも食べられる！

## ローリングストックで「もしも」に備えた備蓄を！

地域の食のボランティアの白石区食生活改善推進員協議会、通称「食改さん」<sup>しょっかい</sup>に災害時の食事について聞いてみた！

災害食・非常食って聞くと、特別なレトルト食品として売っていて、とても保存期間が長いものっていうイメージがあるよね。きっとみんなも用意しておかなきゃって考えていると思うんだ！でも、家族の人数分保存しておくとなると、大変そうだなあ・・・



『災害用』としての食品も、もちろん売っているし、使い方・食べ方も簡単なものが多くて便利ですね。確かに、しろっぴーの言う通り家族全員の3日分の災害食を用意するとするとスペースもとられてしまうわね。そこで、ローリングストックという方法で災害に備えるのがオススメです。

ローリングストック？  
それって何ですか？



ローリングストックとは、普段の食品のうち、備蓄食品になるものを少し多めに買い置きして、日常的に使い、使った分を買いたして常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく方法のことよ。



ツナ缶、サバ缶、果物缶などの缶詰やペットボトル入りの飲料、飲みきりサイズの野菜ジュースや乾物などが備えやすいわよ！  
普段から食べ慣れているものを災害時に食べられるし、賞味期限が切れる前に使うことで、食品ロスを減らせる環境にやさしい方法よ！

それならしろっぴーにもできそう！  
さっそく少し多めに缶詰買ってみる！



「災害時における食事ガイド」でより詳しく紹介しています。白石保健センター含め各区の保健センターで配布しています。また、右の二次元コードからも災害食レシピをご確認いただけます。

