



## ローリングストック ～今日からできる！食品の備蓄～

いつ起こるかわからない災害。もしもの時に備えて、食品の備蓄もしておきましょう。  
ローリングストックとは、普段の生活で使う食料（もちろん非常食でもOK）や日用品を、もしもの場合に備えて多めに買って置き、ストックされたもののうち古いものから順に日々の生活の中で使い、その使った分を買い足すことで、常に新しいものが保存（備蓄）されていくという災害用備蓄の考え方です。



### ～バランスよく備えよう～

- ・主食（エネルギー源となるもの）  
米、麺、パンなど
- ・主菜（たんぱく質の確保）  
肉魚豆の缶詰、牛丼などのレトルト食品、高野豆腐などの乾物
- ・副菜（ビタミン・ミネラル・食物繊維）  
日持ちする野菜類、トマトなどの野菜缶詰、野菜ジュース、フルーツ缶詰、切干大根やひじきなどの乾物

☆水は飲水用と調理用で1人1日3L程度必要です。  
☆食品は最低でも3日分、できれば1週間分を備蓄しておきましょう。

## バッククッキング 炊き込みご飯

バッククッキングとは、耐熱性ポリ袋に食材を入れて、湯煎調理する方法です。

### ＜材料＞

- ・無洗米 1合
- ・水 1カップ
- ・焼き鳥缶 1缶
- ・塩昆布 大さじ1
- ・耐熱性ポリ袋 ・鍋
- ・カセットコンロ ・皿



### ＜作り方＞

- ①耐熱性ポリ袋に無洗米と水を入れ30分程吸水させる。
  - ②焼き鳥缶・塩昆布を入れてよく混ぜ、空気を抜きながら袋の口を上の方で結ぶ。
  - ③鍋に水（分量外）を入れて鍋底に皿をしき、火にかけ、沸騰したところへ②を入れて30分煮て、10分程蒸らす。
- 災害時には袋ごと食べられるので衛生的です。

## 災害時の歯磨き

避難所生活や水不足などで口の中を清潔に保つことができないと、むし歯や歯周病だけでなく、感染症や誤嚥性肺炎などのリスクも高まります。

### 歯ブラシがないときは…

- ・30ml程度の少ない量の水やお茶でしっかりうがいをする。
- ・ハンカチや、湿らせたティッシュを指に巻いて歯をぬぐう。
- ・あごの付け根＝耳の真下部分をマッサージして唾液の分泌を促す。

避難袋に歯ブラシ、コップ、うがい用薬液、入れ歯の洗浄液やケースも一緒に入れておきましょう！

