

みんなでやろう「生活防災」

パート⑥

生活防災の基本は、自分の「できること」「関心のあること」からはじめることが大切！先月に引き続き、みなさんが普段から関心のある「食」について考えていきましょう。

まず始めに、肝に銘じておいてほしいことがあります。それは発災直後の最低3日間は、自分の家族が暮らせる備蓄食料の用意が必要であるということです。なぜならば、阪神淡路大震災時、行政機関が機能可能な状態になるまで数日を要した地域もあります。まして、東海・東南海・南海地震等のスーパー広域災害が発生した場合、身近なところの対応で手が一杯になり、近隣の県や市町村が応援・救援に来てくれることは、無いものと考えなければなりません。また、コンビニやスーパーマーケット等もいつもどおりの物資は供給されず、食料品の調達が困難を極めるからです。

では、どのような食料を備えなければならないのか？頭の中でいろいろ想定しても、予想がつかないものです。そこで、阪神淡路大震災時を調べてみると、各行政単位（市町）で配給された食品の一例では、昼夜おかずの違う「幕の内弁当」、隣の市では毎日「おにぎりとコロケやウインナーの詰め合わせ」、「パンと牛乳」等とメニューは様々だったようです。これに関しては、仕方のないことで、配給したメニューについてどうこう言うつもりもありません。しかし、高齢者や持病を持つ人々には厳しい食生活であったようです。やはり自分自身



で、ある程度は体の状態に合わせて普段から食べられる備蓄食品を用意したり、家族も協力して準備する意識を持つことが大切だということがわかります。また、乳幼児がいる家では、粉ミルクも余分に置いておく必要がありますね。

でも備えを意識しすぎて災害に怯えて暮らすことは、継続して備えることに繋がらなくなるのが現実です。普段から色々な食料品を「かたちを変え、美味しく食べる方法」を身につけておくと、不意の災害にも対応が十分可能になると考えられます。といっても、発災後は電気が来ているのか？停電のままなのか？状況次第で、想定も大幅に違ってきます。同じく、ガス漏れも懸念されるので、火を使うことは避けた方がよいでしょう。そうなると、ライフラインの復旧までの食品としては、缶詰やクラッカー・コーンフレーク・ビスケット等のお菓子類、のり、乾物、レトルト食品、災害備蓄用アルファ米、乾パン等があります。意外と忘れてはいけないのが、各種調味料等も備える必要がありますね。

また、災害時は地域で炊き出しをするところも出てくるでしょう。私たちのグリーンシティでは、炊き出し用に「イカ焼き機」が3台あります。しかし、居住者全員を賄うような小麦粉は備蓄していません。ですから、小麦粉は普段から使用する分と、もう一袋余分に各家庭で備蓄してください。（注意：自分は用意しなくても誰かが用意するだろうと思わないでください。）災害時は、みんなが同じ被災者です。協力し合って、みんなで見守ることが大切なのです。ですから、普段から地域コミュニケーションをとっておいた方がより良いでしょうね。また、グリーンシティでは「防災井戸」のおかげで、ある程度の飲料水・生活用水が確保できます。更に、今回大規模修繕工事で行われた自治会倉庫拡張工事において、プロパンガスが利用できるように準備しました。普段は、



各種の行事で使用しますが、災害発生時には、炊き出し用の燃料として、またコンロを使って水を沸かして、お湯の供給ができる優れた設備です。

一方、発災後の各家庭で初めに行うことは、乱雑になった台所での食料品の整理です。その日から食べるものをチェックしてみましょう。まず、冷凍庫の中の「冷凍食品類」ですね。冷蔵庫が転倒していなければ、冷蔵庫の開閉は極力少なくして「食品の延命策」を考えましょう。また、家にある全ての食料品も一覧表に書き出すことで「計画的に食事」ができるので、貴重な食品をむやみに消費しないように気をつけましょう。

また、前で述べましたが、ガス漏れの有無が確認できるまでは、絶対に火の使用は避けてください。また、カセットコンロの使用にも十分な注意が必要です。阪神淡路大震災時、普段使用している都市ガスは一番復旧が遅かったと言われています。ですから、復旧の早い電力を利用した電気調理器具での調理が必要と考えられます。電気調理器具といえば、電子レンジ・パン焼き器・卓上IH調理器・ホットプレート・電気鍋・炊飯器・湯沸かし器等、家の中には沢山あります。それらを使って、冷蔵庫の中のものや配給された食料品を調理しましょう。

最後に一言、冷蔵庫の転倒防止器具も忘れず取り付けおけば、転倒で破損したガラス類と食品が混ざり、食べられなくなる状態を避けることができます。冷蔵庫も、突っ張り棒や専用金具で固定しておきましょう。（不明な場合は冷蔵庫を購入した電気屋さんに相談！）

「食」に関してはまだまだお伝えしたいことがあるので、次号も「食・調理法」をテーマにお話します。