

防災意識を育てる日のいわれ

3月11日は『防災意識を育てる日』です。2011年3月11日に発生した東日本大震災に由来し、大震災での経験を風化させないよう、得た教訓を次の世代につないでいくために制定されました。

一方で、9月1日は防災の日「命を守る行動を実際に確認・準備する日」ですが、台風シーズンで訓練が中止となることが稀ではありません。そこで、より防災意識を高めることを目的として、2022年に日本記念日協会に登録されました。

また、「防災用品点検の日」は3月、6月、9月、12月の各1日となっており、3ヶ月ごとに防災用品を点検し、季節に応じた災害への備えをすることを目的としています。

ローリングストックを始めよう

ローリングストックとは、普段から使う食品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考慮して古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品を家庭で備蓄する方法です。従来の防災備蓄は、「いざという時のために取っておく」という考え方が主流でした。でも実際は、期限を忘れる、食べ慣れていなくて口に合わない、どこにしまったか忘れるなどの問題が起こりがちです。ローリングストックは、日常的に消費する前提なので、これらの失敗が起きにくいのが利点です。



備蓄の3つコツ

1. 日常生活の食品を少し多めに買って備える
2. 古いものから普段の食事で食べる
3. 食べたら買い足して補充する



常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つことができます。

ローリングストックに向いている食品

主食



米、パックご飯、
カップ麺、乾麺

主菜



レトルト食品
肉魚の缶詰、シリアル

副菜



果物の缶詰、野菜ジュース、
インスタントの汁物、お菓子

ローリングストック活用レシピ

ストックしてある食品は、賞味期限・消費期限を確認し期限がくる前に普段の食事で消費していきましょう。

カレードリア

- 材料(1人分)
- ・レトルトごはん 1食分
 - ・レトルトカレー 1袋
 - ・チーズ(ピザ用・スライスどちらでも)
 - ・バター or マヨネーズ 少々



○作り方

1. 耐熱皿にごはんを入れ、バター(またはマヨ)を少し混ぜる。
2. レトルトカレーをかける。
3. チーズをのせる。
4. トースター or オープンで焼き色がつくまで焼く

(アレンジ)

ツナ缶+コーン缶を混ぜる
ごはん→アルファ米でもOK

イタリアンそうめん

- 材料(2人分)
- ・そうめん 3束
 - ・ツナ缶 1缶
 - ・大葉 3枚
- 【A】
- ・野菜ジュース 300m
 - ・麵つゆ 大さじ3
 - ・おろしにんにく 少々
 - ・オリーブオイル 大さじ2
 - ・こしょう 少々

○作り方

1. 【A】を合わせておく
2. そうめんをゆで冷水でよく洗いお皿に盛る
3. ツナと刻んだ大葉のをせ1をかける

