

# みんなでやろう「生活防災」

パート5

毎月くどいようですが、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！

もうお判りいただけたでしょうか？・・・えっ、まだ！では、みなさんが普段から関心のある「食」について今回は考えていきましょう。

災害が発生した場合、命を守ることが最優先の活動として行われていきます。そして、それらが少し落ち着いたとき、多くの人は空腹感を訴えはじめます。しかし、停電で電力の供給がない中、気がつけば冷蔵庫の中の食品が？そんな時に、備蓄していた保存食を探し出す。でも、よく見ると賞味期限切れになっている。そのようなことがないように、普段の暮らしの中にちょっとした知恵や工夫を付け加えるだけで十分な備えとなるのです。“非常持ち出し袋の中に、いろいろな物を詰め込み、いかなる災害にも備える”確かに「備えあれば憂い無し」ですが、だからといって毎日備えのためだけに暮らし続けることは、継続できない活動になってしまいます。

そこで、少しだけ視点を変え、日頃から無理なく備えることができる「生活防災」をご紹介します。また普段の生活においても、当然の如く配慮が必要で、災害時は二次的な被害と言われる「食中毒への配慮」についても、後ほど考えてみましょう。

代表的な保存食「乾パン」は多くの自治体でも備蓄品として保管されています。ところが資料を確認してみると『2006年9月に横浜市中区役所での防災訓練に参加した市民に、約3200人分の乾パンが配布された。その後、乾パンを食べた市民から、下痢症状や油臭が強いとの苦情が寄せられ、症状が重い1名が食中毒と診断され、食べ残した乾パンを検査したところ、かなり酸化が進んでいた。乾パンは製造後約4年半が経っていたが、賞味期限(5年)は過ぎていなかった。また、倉庫に室温で保管されていた』ということでした。多くの人は保存食だから安心だと思い込み、疑わずに口に運んだのでしょ。ましてや日頃食べない物なので「こんな味なんだろう」と思い、食べてしまったと考えられるのです。

誤解しないでくださいね。「乾パン」が悪いと言っているわけではありません。日頃は食べない物で、味がわからず、酸っぱくても、慣れない臭いであっても、賞味期限内だから、さらには、行政が配布したものだからと言う、安心感から疑わずに食べたということなのです。それなら、**普段食べているものを保存食として備蓄し、食べたらず補充するサイクル**を、生活の中に組み込んではどうでしょう。



生ものやいたみやすいもの等はダメですが、長期間賞味期限のある食品でなくても「良い」と言うことになります。『半年や一年の賞味期限を持つもので、かつ**自分の好きなものを保存品**と考え備蓄する。すると、食べては買い足し、常に一個は予備で保存する。そして、古い方から食べていく』普段から食べていると味や臭いの変化にも気付くことができます。このサイクルが生活に定着すれば、食品を無駄にしまうことも無くなるはず。そう考えると身の回りには多くの備蓄対象食品があることに気付くでしょう。

保存食の定番として「缶詰」があります。価格の高い缶詰は大切に保管され、気付いた頃には賞味期限切れになるので(思い当たる方も多いのでは?)、安価なもので家族も好んで食べるようなものを選ぶと良いでしょう。晩酌に自分の好きな缶詰(安上がりの酒の肴)も良いでしょうね。他には、「素麺(そうめん)」や「パスタ」などの乾麺も良いでしょう。賞味期限が3年以上のものもあり保存が可能なんです。また、子どもたちが好む「ポテトチップ」なども良いでしょうね。ただし、賞味期限は4ヶ月程度なので「おやつ」や「つまみ」のサイクルとして食べる。でもカロリーが高いため、食べ過ぎにご注意を！

このようにいろいろなもので、楽しみながら防災を考えることができます。だから「乾パン」も普段のおやつとして、食べてはまた買い足すようにすると良いでしょうね。

「食中毒への配慮」ということでは、清潔にすることは当然ですが、特に災害時の環境下では水道水が自由に使用できなくなり、手を十分に洗えず雑菌の繁殖を押さえることができなくなります。そこで「安全に調理するポイント」の一番には、食材を直接素手でさわらないようにすることです。当然、まな板も洗わず、素手でさわらず料理をするには、キッチンばさみやピーラーを利用します。これは、お湯を掛けて消毒ができ、乾燥が速く便利なものです。また、食材をさわる場合はポリ袋を手袋代わりにして調理しましょう。そして「食中毒を防ぐポイント」は菌をつけない、殺菌する、調理後は早く食べるということです。お皿が洗えない場合は、使い捨ての紙皿や食器にラップを掛けて使用し、使用後は廃棄するようにしましょう。使いまわしは危険です。また「消毒」には、加熱調理をすることもポイントのひとつです。電気が復旧したら電子レンジを使用して芯から温めるようにしましょう。



最後に「ゴミの安全保管」も重要です。災害時は普段のようにゴミ収集も期待できないので、必ずポリ袋でキッチリ密封しましょう。

どうも、「食」に関しては話が尽きないようなので、次号も同じ「食」をテーマにお話ししたいと思います。