

おいしく備蓄する 非常食編

Vol.01

子供の頃から馴染んだビスコは、
缶も使える優れたもの。
レトルトや水とのセットで備蓄しよう。

今や、防災時の非常食は沢山の種類があります。災害直後、ストレスで喉を通らない場合でも、柔らかく美味しいものや、日ごろ食べ慣れている味なら食べられるかも知れません。避難中、歩きながらでも食べられるものも重要です。単に、保存期間が長い、備蓄しやすいというだけで、実際に災害時には食べられない、ということでは非常食の意味がありません。

大事なのは、いざという時に賞味期限が切れていないこと。そのためには、ストックの方法を考え、ローテーションを組んで、賞味期限が近づいたものは食べて、新たに備蓄するなどのシステムを考えなければなりません。また、どうせなら美味しいものを備蓄しておきたいものです。

例えばビスコ缶は、食べ慣れた味で美味しいビスコを備蓄できると同時に、いざという時、鍋代わりとしてレトルト食品を温めるのにも利用できます。つまり、ビスコ缶と五徳と燃料とレトルト食品と水は、まとめて準備しておけば、それだけで温かい食事と、いざという時の非常食が用意できるわけです。

裏面には、被災時に食べやすい、避難行動にも支障が少ない食料品を集めました。全て、実際に食べて、美味しいものを選んでいきます。

〈製品リスト〉

- 「クイックコンロ」(参考価格 ¥2,000)
- 「補給用燃料:クイックコンロ用」(参考価格 ¥800)
- グリコ「ビスコ 保存缶 30枚」(参考価格 ¥440)
- レトルト食品(裏面参照)



馴染のある味のものには精神状態が悪い時でも食べやすい。ビスコは栄養価も高く、簡単に食べられて非常食に最適。保存用のビスコ缶を用意しておけば、被災時にはレトルト食品を温める鍋代わりにもなるのだ。



■クイックコンロ

燃焼効率が高く、軽量コンパクトな携帯用の折りたたみコンロと長期備蓄が可能な固形燃料のセットです。



■補給用燃料

燃焼効率が高く、自然発火などの危険のない安全な非常用燃料です。クイックコンロだけでなく、他の補給燃料としても利用できます。



備蓄できておいしい 非常食を厳選!!

非常食だからといって美味しくないと、いざという時にあまり役に立ちません。防災のプロ戸津弘貴氏が実際に食べておいしいと思ったものを集めました。



「10年保存 クッキー」参考価格 ¥420

常温で10年間の保存が可能な非常食クッキー。プレーン・レーズン・抹茶の3つの味が入っていますので、飽きずに食べられます。



「非常災害用ドロップス」

参考価格 ¥450

密閉性の高いプラスチックボトルで未開封時、5年間の長期保存を可能にしました。非常時にやさしい甘さを届けます。エネルギー補給にも。



「7年保存食 五目ごはん」

参考価格 ¥480

水もお湯もいらない、調理不要でそのまま食べられるレトルト食品です。食物アレルギー特定原材料等27品目と貝類不使用のうえ、長期7年保存食です。



「7年保存食 カレーピラフ」

参考価格 ¥480

水もお湯もいらない、調理不要でそのまま食べられるレトルト食品です。食物アレルギー特定原材料等27品目と貝類不使用のうえ、長期7年保存食です。



「7年保存食 コーンピラフ」

参考価格 ¥480

水もお湯もいらない、調理不要でそのまま食べられるレトルト食品です。食物アレルギー特定原材料等27品目と貝類不使用のうえ、長期7年保存食です。

mini column

ローリングストックの心得

ある程度日持ちがする食品などを、購入したら備蓄に回し、備蓄にある賞味期限が迫ったものから消費してゆく方式を「ローリングストック」と言います。世帯の消費量にもよりますが、例えば米は米びつにある以外に必ず10kgを未開封の状態置いておく。米びつが空になりそうなタイミングで新たに10kg購入して備蓄しておいたほうを開封するという運用です。缶詰やレトルト食品、野菜ジュースなど非常時に必要になるジャンルを中心に行うと良いでしょう。



「えいようかん」

参考価格 ¥500

安心のおいしさ。1本で飯茶碗1杯分のカロリー。歩きながらでも食べられます。



「ハイパワー加熱セット (4袋入り)」

参考価格 ¥1,100

火や電気を使わずお湯を沸かせる袋。非常食をおいしく食べるための秘密兵器だ。

「ふってチャチャチャ」
「富士山麓の保存水」参考価格 ¥220

業界初の5年保存できるペットボトル茶。粉末茶を入れて振るだけで新鮮なお茶に。



「美味しい防災食 豚汁」

参考価格 ¥525

加熱なくても食べられる豚汁。重量はあるが、水分を含む汁物は非常食向き。温めれば本格派の味に。

●非常食品についてのお問合せ・ご注文は

編集長 戸津弘貴

1974年、長野県生まれ。各種雑誌、WebなどのIT系メディアにて活躍中。ガジェット情報サイト「iPod Style」や、防災情報サイト「防災スタイル」を運営している。

【防災スタイル】

http://www.ipodstyle.jp/feature_cat/bousai/

