

災害発生時は、飲料水だけでなく「食料」の確保も重要です！

前回の防災連載では、日常における災害用の飲料水の確保について紹介しましたが、災害発生時に飲料水の確保と同じくらい欠かせないことは、食料の確保です。

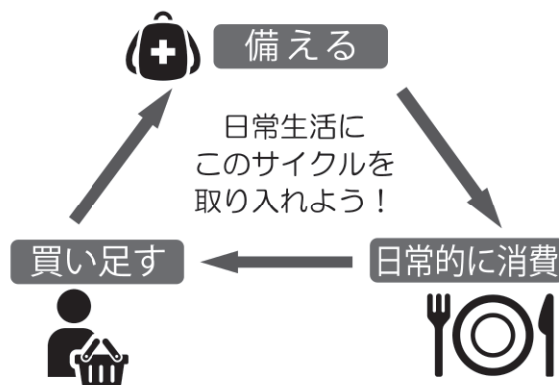
今月は、日常における災害用の食料の保存方法や、災害が発生したときの食材や道具の活用方法を紹介します。

食材を冷凍しておきましょう

自然解凍ができる冷凍食品や切った食材（肉類や野菜）、調理したものを冷凍保存しておくことで、災害時でも湯煎などにより簡単に活用することができます。また、野菜を冷凍保存することで、災害時でも栄養バランスのよい食事をとることができます。

ローリングストックを活用しましょう

ローリングストックとは、非常食や長期間保存できる食材（缶詰、レトルト食品、インスタント食品など）を、普段から一定量を蓄えながらも、日常の食卓に活用し、消費した分を補充するという備蓄方法です。ローリングストックを日常に取り入れることで、災害時の食料の賞味期限も管理しやすくなります。



カセットコンロとクーラーボックスを用意しておきましょう

カセットコンロ

災害時でもお湯を沸かすことや加熱調理ができるようになります。また、冬は体が冷えるため、暖かいものを食べることで寒さをしのぐことができます。

クーラーボックス

保冷剤と一緒に備えておくことで、冷蔵庫や冷凍庫の食品を保存することができます。災害が発生してから1～3日間は非常食に頼らず、冷蔵庫や冷凍庫の食材をクーラーボックスに移して、それを調理・消費することを心がけましょう。

真鶴町お知らせメールへのご登録を！

町から災害時の情報伝達や防犯情報、防災行政無線の放送内容、新型コロナウイルス感染症に関する情報などを、ご希望の電子メールアドレスへ配信するサービスをしています。本サービスをご利用いただくためには、メールマガジンへの登録が必要です。

※登録方法が不明な場合などは総務防災課にお問い合わせください。

▼真鶴町お知らせメールへのご登録は、下のQRよりお進みください▼

PC・スマートフォンの場合 フィーチャーフォン(ガラケー)の場合

※読み取れない場合は、下記アドレスに空メールを送信してください。



t-manazuru@sg-p.jp

□問い合わせ 総務防災課 ☎内線323