

一人一人が備えてこ！ 防災力UP！鳥羽

総務課防災危機管理室

☎ (25) 1118

vol.67

災害時の非常持ち出し品・ 備蓄品を準備しよう

いざ災害が発生したときに必要になるのが備蓄品です。防災のための備蓄は、日常生活とは分けて考えがちですが、普段の生活で「いざ」という時を少し意識してみることも大切です。食料備蓄や非常持ち出し品の準備のポイントについて確認しましょう。

ポイント① 回転備蓄(ローリングストック) で無理のない備蓄

家庭での備蓄のポイントは、日ごろから利用・活用している食料品や生活必需品を少し多めに購入し、日常的に使いながら補充することで、いざという時のために備える方法です。このような回転備蓄を心がけると常に新しい非常食が備蓄され、普段から食べているものを災害時にも食べることが出来ます。



回転備蓄(ローリングストック)

防災のために特別な物を用意するのではなく、可能な限り普段の生活の中に組み込んで、普段からよく使っている物で賄うのが理想的です。

**ポイント②
家庭状況に合わせた対策**
家庭の状況に合わせて必要なものを、非常持ち出し品や備蓄品として用意しておきましょう。

赤ちゃんや 妊婦がいる場合	高齢者や 介護が必要な人が いる場合	ペットがいる場合	病気の人や 薬を飲んでいる人が いる場合
・粉ミルク ・ほ乳瓶(消毒セット) ・離乳食 ・紙おむつ ・おしりふき ・母子手帳 など	・介護用品 ・入れ歯 ・補聴器 ・大人用 紙おむつ ・車いす・つえ ・薬 ・障害者手帳 など	・ペットフード ・ペット用品 (食器、トイレ、リード、ケージなど) ・飼い主の連絡先 など	・薬 ・お薬手帳 ・処方箋のコピー ・連絡メモ (病状や処置の方法、緊急時連絡先、かかりつけ医などを記したメモ) など

お正月といえは、おせち料理。多くの家庭で、おせち料理を中心に豪華な料理が食卓を彩り、にぎやかな新年を迎えているのではないのでしょうか。

おせち料理は、漢字で「御節料理」と書きます。「節」は、季節が移り変わる節目である節句(元旦および五節句)を意味し、これらの日のお供え物のことを、昔は「御節供」と呼んでいたそうです。

現代では、節句の中でも最も重要な元旦の節目を祝つため、重箱などに美しく詰められた料理がデパートなどで販売されるようになり、「御節供」を語源に「おせち料理」として定着しました。

さて、重箱に詰められる料理は、五穀豊穡、家内安全、子孫繁栄、不老長寿などの願いを込め、数の子、だて巻き、田作り、栗さんなど、保存のきく数種類の料理を年末から準備します。

これは、お正月にはできるだけ火を使わないようにするという風習に基づくと、お正月くらいは女性を家事から解放し休ませようという二つの説があるようです。

最近では、老舗旅館やデパートなどの高級おせち料理のチラシを目にすることも多くなり、市販されている商品を楽しみに購入する家庭も増えていきます。共働きの家庭が増えている中、手作りではなくても、お正月の節目に家族でおせち料理を囲み、ゆつくりと年末年始を過ごすのも良いかもしれません。

ただし、正月太りには、気を付けてください。



イコール パートナーシップ

Vol.132



おせち料理

市民課人権・生活係

☎ (25) 1126