

シリーズ「コメディカルの現場から」④

# 災害時の非常食

独立行政法人国立病院機構和歌山病院

栄養管理室 宮本 真奈美

防災を学ぶ時、自助：自分で自分を守ること、共助：家族、企業や地域コミュニティで共に助け合うこと、公助：行政による救助や支援という言葉を学びます。

防災の基本は自助です。自分の命は自分で守る。災害時のための食料(以下、非常食)を準備することは自助に含まれます。自助が防災の基本と言われるのは、まず自分を守ることで家族や友人、我々医療従事者であれば患者さんを助ける活動が出来るからです。

厚生労働省は、毎年11月に国民健康・栄養調査を行っています。平成23年の調査では災害時のための食料の備蓄調査を行っています。非常食を用意している割合、用意している非常食の種類(主食、副食、飲料)を地域別に集計しています。近畿ブロックの結果は、残念ながら全ての項目において全国平均を下回っていました。非常食の買い換え時期になったご家庭にも、これから検討されるご家庭にも押さえて頂きたい非常食のポイントをご紹介します。

しますので、十分な水の確保が重要です。

次に食料ですが、非常食と聞くと乾パンや長期保存可能な食品等を連想されると思います。家族の人数分×3日分を揃えるだけでも金銭面でも場所の面でも大変な問題です。そんな中、新たな備蓄法として「ローリングストック法」という考え方が出てきました。非常食を消費期限まで食べずに置いておく方法ではなく、普段食べているものを多めに買い置きして期限が切れる前に食べ、食べたら新たに補充して常に新しい非常食を備蓄していくという方法です。

消費期限が長い必要はありません。6ヶ月程度の食品でも十分非常食となります。ポイントは、食べた後に必ず買い足して補充し続けることです。最後に、非常時に役立つ、鍋とガスコンロで米を炊く方法をご紹介します。

①鍋に米1合に対して水1.5合を入れ30分程度浸漬する。②鍋に蓋をして、中火のガスコンロに置く。③沸騰したら弱火にして10～15分程度、水分が無くなるまで炊く。④水分が無くなったら火を止め、5～10分程度蒸らして完成。(時間は米3合程度の目安)

いざと言う時のために是非一度、体験してみてください。

まず、非常食は最低3日必要と言われています。なぜ3日かというと、災害発生から3日間(72時間)は人命救助が最優先されます。支援物資の配給や援助が本格化する、ライフラインが復旧するには4日目以降となります。3日間は自分で生命を維持しなければなりません。今までに経験したことがない災害についてはライフラインが復旧し、支援物資が届くまでに1週間かかった地域もあったため、可能ならば1週間の備蓄が望ましいと言われています。食品で最初に備えるべきは「水」です。人は一日食べなくても体の筋肉や脂肪を原料にしてエネルギーを作りますが、水分は出て行くばかりなので飲んで体に補充し続けるしかありません。世界保健機構(WHO)によると緊急時に必要とする水分量は一人一日2.5～3リットル。多過ぎると感じるでしょうが、3食の食事に含まれる水分はおおよそ1000～1200ミリリットル、飲料として1000～1500ミリリットル程度摂取していると思われる。非常時には食べ物も不足