

【目的】

- ① 現在、多種多様な防災食（保存期間 5 年）が販売されており、その紹介と南海トラフ地震等に備えて、各難病患者さんのご家庭で、2 週間分の備蓄を促すための取組みを行うもの。
- ② さらに、ローリングストックを推進していく。
- ③ 防災時には水道やガスといったライフラインが停止することがあり、私たちが日頃使っている食料がいつも通り調理できるとは限らない。防災食は火や水を使わずに食べられ役立つものも紹介する。
- ④ 小さくても栄養価の高い**えいようかん**の紹介
（5 年 6 ヶ月保存可、1 本 60 g、手軽に 171kcal（ご飯小盛一杯分）のエネルギー補給が可能）
- ⑤ アルファ米のお湯戻し（水筒）と水戻し（水筒）の実演。
- ⑥ 残った防災食は、委員の方々に持ち帰って体験していただく。
または、患者様に広報してもらった題材とする等自由に活用していただく。



画像 1

画像 1 の引用先【[えいようかん | 商品情報 | 井村屋株式会社](https://www.imuraya.co.jp/goods/yokan/c-eiyo/eiyo/)
(imuraya.co.jp)<https://www.imuraya.co.jp/goods/yokan/c-eiyo/eiyo/>】

【ローリングストックとは】

ローリングストックとは、防災食になりそうなものを多めに買い、古い物から順に食べることで不足分を買い足し、常に新しい非常食を自宅に蓄積しておく方法。古い食材は毎日の食事の中で消費され、その分新たな食材が買い足されるため、賞味期限切れを防ぐことが可能。

防災食は賞味期限が長いもの（保存期間 5 年）がほとんどであるが、普段から意識していないと賞味期限を過ぎてしまうケースも生じる。防災食を購入しておき、ローリングストックで食材を消費・蓄積する方法をとることで、震災が起きても安心して食べられる食材を常時蓄えることができる。

【ローリングストックの方法】

震災によりライフラインが停止すると、復旧や救援物資などの提供が大幅に遅れることがある。そのときに備えて、人 1 人が生活する上で必要な量を最低 3 日～1 週間程度分は揃えましょう。目標は 2 週間分です。

ローリングストックで用意して欲しい食材は、レトルト食品、加工食品など、常温保存が可能なもので、朝昼夜の 3 食分以外にも、ゼリー状で水分補給できるもの、甘めの間食タイプなども揃えておくことも推奨される。

備蓄・使用、賞味期限問題について、被災体験をされた方から「毎年 3 月 1 日に、備えておいた備蓄食料品を使ったパーティーを開いて、1 年間何事もなく過ごせたことを喜び合いながら、また次の 1 年の備えをしている。」というお話を伺った。使用、賞味期限を見直すいいアイデアと思われる。

