

学校の食事2023 8月号より「非常食」の大切さを伝える 一口メモ**《非常食ってどんなもの?》**

非常食とは、災害などの「非常」事態が発生し、食料の調達が困難になった時のために準備しておく「食」糧のことです。電力やガス、水道が止まっても大丈夫のように、常温で保存でき、屋外でも特別な器具なしで食べられるものである必要があります。缶詰、レトルト食品、アルファ化米、ペットボトルの水などを最低3日分は準備しておきましょう。

《一日に必要な水はなぜ3Lなの?》

人間の体は半分以上が水でできており、こまめな水分補給が欠かせません。成人男性の場合、1日あたり2.5Lの水分摂取が必要とされています。体を動かした場合にはさらに多くの水分が必要になります。災害時の慣れない避難生活では、脱水症状やエコノミー症候群になってしまうことも。水は余裕をもって多めに準備しておきましょう。

《消費期限と賞味期限の違いは?》

パンやお惣菜など、劣化しやすく5日以内に傷む可能性が高いものに表示されるのが「消費期限」、缶詰や調味料など、傷みにくく品質の劣化が比較的緩やかなものに表示されるのが「賞味期限」です。賞味期限の場合は期限が切れても品質が保たれている場合がありますが、「消費期限」を過ぎたものは処分するようにしましょう。

《ローリングストックとは?》

災害は頻繁に起こるものではないため、せっかく準備した非常食の賞味期限が切れてしまうことがよくあります。そこでおすすめなのが、普段から食品を少し多めに買い置きしておき、消費した分を買い足す「ローリングストック」です。これにより、食品を無駄にすることなく、常に一定量が備蓄されている状態を保つことができます。

《乾物の上手な使い方》

長期保存のきく乾物は、普段の食事にも幅広く使えるため、ローリングストックに向いています。野菜類、魚介類、海藻類、豆類、ドライフルーツ、ナッツなど種類も豊富で、災害時に不足しやすい栄養素や食物繊維を補給できます。乾物を使った料理のバリエーションを増やし、普段から食べ慣れておくとよいでしょう。

《レトルト食品と缶詰》

レトルト食品とは、パウチ（袋）や容器に詰め、レトルト（高圧釜）により高温高圧で殺菌した食品のことです。レトルト食品や缶詰はどちらも、殺菌した上で、空気、水、細菌などが入らないように密封してあります。そのため、食中毒なども心配することなく、常温で長期保存することができます。

（「学校の食事 2023 8月号」より一部抜粋）