

災害用備蓄食品の上手な管理方法

【質問】震災をきっかけに、食品を備蓄するようになった。先日、備蓄してある食品の点検をしていたら、レトルトカレーやミネラルウォーターが賞味期限切れしていた。もったいないので、一部利用してみたが、たくさん残っていたため、全ては利用しきれず廃棄した。備蓄食品の上手な管理法はないだろうか。

(50歳代女性)

～ “日常食” を多めに常備～

【回答】災害発生時に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料等を備蓄している方も多いのではないのでしょうか。最近ではコロナ禍で、買い物に出かける回数を減らした方もおられると思います。災害等の非常時に、自宅に備蓄食料があれば、とても安心ですが、ご質問の通り、いざ利用しようとした時に、賞味期限切れの状態では、どうしたらよいのか困りますよね。

ところで、カップ麺やレトルト食品、缶詰、ペットボトル容器のミネラルウォーターなどに付けられる「賞味期限」とは、おいしく食べられる期限のことであり、期限を過ぎても、すぐに食べられなくなる、ということではありません。

一方、お弁当やサンドイッチ、惣菜、生麺等につけられる「消費期限」は、食べきる期限で、この期限を過ぎると、腐敗、劣化などの恐れがあります。

なお、「賞味期限」「消費期限」いずれも、食品に表示された「指定の保管方法で保存」「未開封状態」での期限のことなので、いったん開封すると備蓄には不適當です。

また、賞味期限切れしてしまった食品を利用される際は、食品の容器や包装の外観をチェックして、個々に利用か破棄かを判断してください。

以上のような点に留意しながら、質問にあったように、期限切れの食品を多く発生させず、備蓄した食品を適切に管理する方法として、普段食べているものと同じ食品を少し多めに買い置きし、古いものから食べ、その分買い足すといった方法があります。

これは「買い置き→食べる→買い足す」を繰り返しながら、食品を貯蔵していく「ローリングストック法」と呼ばれています。この方法は、家庭で出来る、災害時に備えた食品の備蓄方法の一つです。

この方法であれば、普段食べている食品を備蓄用としても利用するため、口に合わなかったり、作り方が分からないなどと戸惑うこともありませんし、期限内に消費することで、食品ロスを防ぐこともできます。ぜひ、実践をお勧めしたいと思います。

それでは、どの程度の量を備蓄をしておけばよいのでしょうか。

一般的に、食料の備蓄量は、1人あたり3日分、飲料水は1人1日3ℓとされています。また、大規模災害発生に備えるなら、1週間分の備蓄があると望ましいとされます。

例えば、「夫婦と子ども2人で、どのくらい備蓄が必要か」というような話題が出るがありますが、上記のような一般的な基準をもとに準備するだけでなく、成長期の子どもがいれば、その成長とともに、食べる量も飲む量も多くなることも考える必要があります。

そういった家族の状況も踏まえて、何をどれだけ蓄えるかは、家族みんなで話し合い、定期的に備蓄の内容を見直すことをお勧めします。

筆者ひとこと

大きな災害が起これば、ライフラインが断たれ、日々の生活が極度に不便になります。とりあえず最低限の生活ができることを目途に、備蓄計画を立てておくといいでしょう。 (県消費生活センター)