

阪神・淡路大震災から30年

災害時の「食」を備えましょう



1995（平成7）年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会※」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました。

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元旦に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人一人が自分の命を自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

※2018（平成30）年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

災害時の食の備え



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる
非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類

ローリングストックで備える
日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちの野菜・果物、調味料

外出時の持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめの菓子

水は調理用も含めて一人一日3リットル必要とされています。できれば一週間分備えておくとう安心です。

ひとり1日3リットル

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

災害発生直後の食事

避難所等へ避難することを考え、一日分の飲料水と非常食を非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせず済みます。



家庭で備蓄リストの作成を！

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。



赤ちゃん用ミルク、食物アレルギー対応食品、介護用食品