

【報道関係各位】

2017年7月19日
一般財団法人 日本気象協会

日本気象協会「トクする！防災」プロジェクト 『備蓄のススメ』を公開 ～動画とリーフレットで備蓄のコツを分かりやすく解説～

一般財団法人 日本気象協会（本社：東京都豊島区、会長：石川裕己、以下「日本気象協会」）が推進する「トクする！防災」プロジェクトは、大塚製菓株式会社と協力し、備蓄のコツを分かりやすく解説するコンテンツ『備蓄のススメ』を7月19日（水）に発表します。『備蓄のススメ』は「トクする！防災」プロジェクトの公式サイト（<https://tokusuru-bosai.jp/stock/stock08.html>）で公開します。

『備蓄のススメ』では、「ローリングストック ※1」に気軽に取り組むための情報をまとめたリーフレットと、リーフレットを使用した備蓄の方法を解説する動画を提供します。リーフレットは公式サイトからPDFファイルでダウンロード ※2 できるほか、「トクする！防災」プロジェクトが参加する防災イベントでも配布を行います。

大塚製菓株式会社は「トクする！防災」プロジェクトの協賛企業であり、同社の「カロリーメイト ※3」を通じて「ローリングストック」でのバランス栄養食の活用方法を伝えています。日本気象協会推進「トクする！防災」プロジェクトは「ローリングストック」の普及をテーマに、さらなる防災啓発活動を推進します。



<動画>



<リーフレット>

『備蓄のススメ』コンテンツ イメージ

- ※1 ローリングストックとは…普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。古いものから使い、使った分は必ず補充することがポイント。
- ※2 PDFファイルの閲覧には、アドビシステムズ社が配布しているAdobe Reader（無償）が必要です。
- ※3 カロリーメイトは身体に必要な5大栄養素（タンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル）をバランスよく含んでいます。日常の栄養サポートはもちろん、万が一の際にも、水や火を使わずにすぐに食べられるため、家庭やオフィス、かばんの中に備えておくことで安心です。ブロックタイプ、ゼリータイプ、ドリンクタイプから目的に合わせて選ぶことができます。

『備蓄のススメ』リーフレット

リーフレットには、備蓄に関する知識や「備蓄用の食品チェックシート」を掲載しています。家族の人数をふまえて自宅準備すべき必要数や、現在自宅ですでにどれくらいストックできているかを記入して確認することができます。リーフレットは公式サイトからダウンロードできるほか、「トクする！防災」プロジェクト協力自治体のイベントなどで配布を行う予定です。

<直近のリーフレット配布予定イベント>

- ・8月27日（日） 福島県総合防災訓練（福島県福島市）

福島県内の各防災機関、各種団体および地域や市民が、自然災害を想定し、災害時に必要な応急対応を行うことで、万が一の際、円滑で的確な行動が取れるよう実施する防災訓練を行います。

備蓄用の食料品チェックシート

普段から食べたり、飲んだりしている商品をチェックしましょう。

| 種類 | 備蓄品の例 | | 備蓄量をチェックしましょう! | | | |
|----------------|--------------------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------------------|-----|
| | 1日分の目安 | 高級の例 | 家にある 飲料品の数 | 自宅にある 備蓄数 | 必要量 (家族人数 ×1日分×3日) | 不足数 |
| 飲料 | 約3L | 水・ミネラルウォーター | | | | |
| 常温食料品 残れるもの | 2日分 | アムノン化米 | | | | |
| | | レトルト食品 乾麺 パスタ類 レトルト食品 | | | | |
| 常温食料品 残れるもの | 3日分 (1日に2食) (1週間分) | 缶詰 | | | | |
| | | 加熱しない 加工食品 | | | | |
| 常温食料品 残れるもの | それぞれの 必要量 | サプリメント | | | | |
| | | ジュース類 | | | | |

備蓄の目安

1. 常温で長期保存できるもの(半年以上を目安)
2. 携帯しやすいもの(パッケージ商品)
3. 加熱がいらない・お湯が必要ないもの
4. 普段から食べているもの

※1人あたり3日分(1週間分)を目安に必要量の人数分を確保。約1〜2段階多く買って備蓄をつけ、備蓄量を増やしながら安心しましょう。

※1人あたり3日分(1週間分)を目安に必要量の人数分を確保。約1〜2段階多く買って備蓄をつけ、備蓄量を増やしながら安心しましょう。

トクする防災は、日本気象協会が推進する防災プロジェクトです。

そもそも備蓄ってどれくらい必要?

大災害発生時、人命救助のリミットである72時間(3日分)は生存者の食料が尽きられます。物資が乏しい状態が想定されるのはそれ以降。生きのびるために、最低でも1人3日以上(3日×7日分)を備えておきましょう。

おすすめの方法! 「ローリングストック」

普段食べているものを少し多めに買って、家に少し多くだけ残しておく。常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法を「ローリングストック」といいます。消費と購入を繰り返すことで、備蓄を増やしながらいざという時に備えることができます。

最低3日分の備蓄が必要!

何を、どう備蓄すればいい?

毎日の消費量を確認して買っていくのと、普段から使っているもの(賞味期限・消費期限のあるもの)で分けると便利です。

ずっと置いておく備蓄品

- ・水を溜めておくもの(雨水タンク・水塔)
- ・非常食(缶詰・レトルト食品・パスタ・ジュース)
- ・備蓄用(非常食)の(乾麺・パスタ)
- ・そのほか長期にわたるもの(マクドナルド・コンビニ・スーパー)

普段から使ったり食べたりするもの

- ・飲料品(常温のミネラルウォーター)
- ・常温で長期保存できるもの(パッケージ商品)
- ・加熱がいらない・お湯が必要ないもの
- ・普段から食べているもの

準備品

- ・マルチツール
- ・懐中電灯
- ・薬箱
- ・衛生状態を保つもの
- ・情報を確認するもの
- ・その他災害時に役立つもの

主に長期的に保存できるものです

『備蓄のススメ』リーフレット イメージ

『備蓄のススメ』動画

「トクする! 防災」のオリジナルキャラクター「ヒナんどり」が、備蓄の進め方について解説する約3分の動画です。リーフレットを確認しながら動画を見ることで、備蓄についてさらに知識を深めることができます。

①備蓄ってどれくらい必要?

最低3日分×家族の人数分必要です。



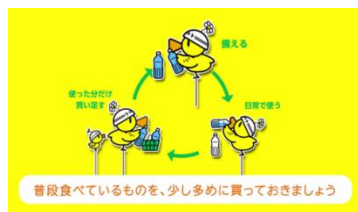
②何を、どう備蓄すればいい?

給水タンクなど、長期的に保存できるもの(ストックグッズ)と、普段から使ったり食べたりするもの(ローリンググッズ)を分けて備蓄すると管理がしやすいです。



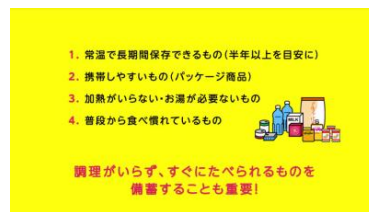
③「ローリングストック」とは?

食べたら食べた分だけ買い足し、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。消費と購入を繰り返すことで、鮮度を保ちながら備蓄ができます。



④備蓄食料品を選ぶコツは?

常温で長期間保存できるもののほか、調理が不要で、すぐに食べられるものや普段から食べ慣れているものを備蓄することも重要です。



■「トクする! 防災」プロジェクトとは

「トクする! 防災」プロジェクトは、日本気象協会が推進する、“必要だとは思っているけれど、なかなか実践できない防災アクション”に対し、ちょっとしたおトク感や気軽さをプラスする取り組みです。日頃から防災対策への興味、関心を高め、最終的に自分や家族の身を守ることができる備えをしながら、安心につなげていくことを目指しています。



公式ウェブサイト <https://tokusuru-bosai.jp>

・「トクする! 防災」のロゴマークは日本気象協会の登録商標です

◆お問い合わせ先

一般財団法人 日本気象協会 広報室 TEL: 03-5958-8147 FAX: 03-5958-8113、または <http://www.jwa.or.jp> のお問い合わせ先