



今年の5月29日から気象の警報などが大きくかわったことをご存じですか？
 今年の春からエルニーニョ現象が発生し、スーパーエルニーニョ級の強さになる可能性が指摘されています。過去のスーパーエルニーニョの事例では、記録的猛暑や豪雨、台風による大雨が発生しました。今回は、**気象の警報などが大きくかわったこと**、非常食の**ローリングストック**についてについてご紹介したいと思います。

防災気象情報変更

5月29日から気象の警報などが、下の表のように大きく変更されました！！

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル 土砂災害警報	レベル 高潮警報
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル 1	早期注意情報			

警戒レベル1：災害の心構えを一段高める

警戒レベル2：ハザードマップ等で災害リスクを再確認する

警戒レベル3：避難に時間がかかる**高齢者等は危険な場所から避難する**

警戒レベル4：**危険な場所から全員避難する**

警戒レベル5：**今いる場所よりも安全な場所へ直ちに移動等する**



ポイント

- ・警報・注意法の情報名に「レベル」が付記されます
- ・「警戒レベル4相当」の情報は「危険警報」として発表されます
- ・河川の氾濫の危険度の伝え方が変更（特別警報の新設など）
- ・線状降水帯の発生などは「気象防災速報」として発表します



ローリングストック



ローリングストックとは、「蓄える→食べる→補充する」のサイクルを繰り返すことで、常に一定量の食品を備蓄しておく方法です。日常生活で消費しながら備蓄するため、食品の鮮度を保ちつつ、災害時にも普段に近い食生活を送ることができます。



実践のポイント

1. 古いものから使う：備蓄品は賞味期限を意識し、古いものから消費する。
2. 使った分を補充：消費した食品は必ず買い足し、備蓄量を一定に保つ。
3. 調理や保存の工夫：災害時にガスや電気が使えない場合に備え、カセットコンロやガスボンベを日常的に使いながら備蓄する。



備蓄に適した食品

日常食品：レトルト食品、乾燥野菜、缶詰など普段から食べ慣れているもの

非常食品：災害時専用の保存食

乳幼児・高齢者向け：粉ミルク、離乳食、アレルギー対応食品など、
個々の状況に応じた備蓄



ローリングストックのツナ缶を使用した調理の一例



大根しりしり（4人前）

●材料

- ・大根 150g
- ・ツナ缶 1/4 缶（20g）
- ・卵 1 個
- ・ねぎ 少々
- ・みりん 40g
- ・うす口醤油 20g
- ・油 適量
- ・塩こしょう 少々

●作り方

- ①大根は皮をむき、約 5 cm 長さの少し太めの細切り（幅 2~4mm、マッチ棒くらいの太さ）にする。
- ②フライパンに油とツナ缶のオイルを先に入れ、中火で大根を炒める。大根がしんなりし、透明感がでるまでじっくり炒めて水分を飛ばす。
- ③大根の水分が抜けてきたら、ツナと調味料を加えて炒め全体に味を馴染ませる。塩こしょうで味を調える。
- ④溶き卵を回し入れ、大きくかき混ぜる。卵が半熟状態になったら火を止め、余熱でふんわりと火を通す。
- ⑤最後に彩りでねぎを飾る。



大根しりしりを美味しく作るコツ

大根は水分が多い野菜なので、少ししつこいくらいに炒めて水分を抜くのがコツです！味がぼやけず、ツナの旨味が大根にギュッと染み込みます。味が薄く感じたら、最後に醤油を数滴たらしても香ばしく仕上がります。また、カツオ節なども入れるとうまみがアップし美味しくなります。人参でもおいしくくできます♡

医療法人 浜江堂 三野原病院 ☎ 092-947-0040

Minkodo