



# ほんものを たべよう<sup>B</sup>

Alter Weekly Order Catalogue

2014.1月4週号

提出日	1/ 火 水 木 金
	14 15 16 17
配達日	1/ 火 水 木 金
	21 22 23 24
翌々週分配達日	1/ 火 水 木 金
	28 29 30 31

## オルターの提案

本当に安全な食べものを手渡すために

○「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。

○「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。

○原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。

○プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

## 備蓄品 STOCKPILE

# 大震災に対する日頃からの備えを オルター流に考えてみました

文責 西川 榮郎(NPO 安全な食べものネットワーク オルター 代表)



### いつ起きてもおかしくない状況

2011年3月11日の東日本大震災は、それまでの日本人の防災意識を根底から変えることになりました。現在の日本は首都直下型地震、東南海地震などいつ発生してもおかしくない状況にあります。世界的にみても、スマトラや中国など地球規模で地震の活動期に入っているといえるかもしれません。このような大震災に備えを怠らないのが適切な判断といえます。

### 震災時「3日」「3ヶ月」の備え

東日本大震災の教訓は、震災が局地的なものではなく、広範囲に及ぶことです。電気・ガス・水道・道路などのライフラインが長期間寸断される事態も想定しておかなければなりません。

そのため、水道・電気・ガスがなくても生き延びられるように、「3日分はそのまま食べられるもの」と「3ヶ月分は煮炊きをして食べられるもの」を準備して、生きていくために必要な基礎代謝1200kcal程度をクリアできるようにしておくべきでしょう。

### 自治体まかせでは安心できない

阪神大震災や東日本大震災の教訓は、このような危機管理を行政だけにゆだねることは非現実的だということです。私達一人ひとりが創意工夫した対策を日頃から準備しておくことが望ましいと考えます。

阪神大震災のおり、行政が配ったおにぎりには通常の何倍もの防腐剤が使用されたものがありました。それに対して西宮市香櫛園小学校に避難した当初3000人、その後2500人にオルターが3ヶ月以上にわたって供給した食材は、当初から冷たいおにぎりではなく、温かい食べ物でした。

私達自身が被災したときは、自治体の用意するまずい乾パンや危険なおにぎりではなく、オルターの安全で健康的な食べもので自らを守りたいものです。

### オルター流3日分の備え

そのため、オルターとして防災食やグッズの整備を急いでいます。

昔の人の知恵に学んだ「干し飯」を、滋賀県のオルターAC(オルターな仲間たち)暮らしを考える会に製造をお願いしました。山形県の白鷹農産加工研究会には「ソイバー」を、黒怒には「まるごと大豆チップス」を、坂田商店には「発芽モード®の玄米クッキー」を作っていただきました。

きとうむらの「木頭村 山の湧水」は、内側にセラミックを蒸着した紙パックに入っており、震災時にはガラスのように割れることはありません。

これらは水道・ガス・電気がなくても料理せずおいしく食べられるものです。

他にも、ナッツ、ドライフルーツ、はちみつ、梅干し、みそ、缶詰(箱入りで確保がおすすめ)、チョコレートなどが利用できます。

### オルター流3ヶ月分の備え

震災後、3ヶ月程度は道路・物流が復旧しないことがあります。そのため、健康的に生き延びるためには、簡単な煮炊き程度の調理で食べられるある程度の備蓄が必要です。

例えば葛、5kg袋で家族がお湯さえあれば1ヶ月以上生き延びることが可能です。戦国武将の知恵です。

玄米、切り干し大根、乾燥ごぼう、乾燥芋つる、かつおぶし(本節)、昆布、海藻、えごまの実、大豆麺などを備蓄しましょう。

これらの食材は、そのままずっと備蓄して古くして廃棄するようなことがあってはもったいないので、3ヶ月分は備蓄しても、日常的に食べていき、その都度備蓄分を補って、常に新しいものに切換えながら備蓄していくようにすべきです。

### 防災グッズの備えも

食材以外にも備えておくべきものがあります。そのような防災グッズは随時企画していきますので、ご利用ください。