

そな                      つうしん

# 備え通信

～ だれでもすぐ出来る1年分の貯蔵アイデア集 ～



# 備え通信 No.1

<テーマ>

お米を一年分  
貯蔵しよう！



## 食糧危機が迫っています！

11月27日にNHKスペシャルで「食糧を巡るかつてない争奪戦 混迷の世紀、第4回フードショック」が放送されました。そこで日本に食糧危機が迫っていることが語られていました。日本の食糧自給率は37%で、食糧の6割を海外に頼っています。

しかしウクライナとロシアの戦争が始まって以降、海外の国々は自国の食糧確保のため、輸出を禁止し始めました。

これまでなかった状況の中、日本への安定供給が非常に難しくなっているそうです。

国内でも海外に依存していた肥料の輸入ができず、化学肥料が2倍の高値で多くの農家の生産継続が困難になっており、**米農家の90%近くが赤字経営**で、4割しかない国内生産も危うい状況で、ということでした。この状況で台湾有事が起これば、輸入海路が絶たれ、かなり多くの日本人が餓死するとの計算をしている人もいます。

政府はこの状況をあまり公にはしていませんが、確実に日本国内にも食糧危機が迫っています。その始まりとして食糧の値段がどんどん値上がってきています。

今できることはできる限り早く、それぞれが家庭で食糧を貯蔵することです。まずは1年分の食糧を備えることをお勧めします。**今日の備えが明日の自分や家族の命を救います。**

## まずはお米を貯蔵しよう！

日本人にとってお米は主食の中心となるものです。お米だけでもとりあえず飢えをふせぐことができます。



玄米4袋(1袋30kg)

### 大人1人の1年分のお米の量

大柄な人や、食べ盛りの男の子などは5袋、子どもやお年寄りなどは2袋など、家族に合わせて貯蔵しましょう。

### 例) 4人家族の場合 ※両親、小学生2人

家族1年分の米を貯蔵するというと、絶対に無理！と思いますが、14袋と思えば、そんなに難しくないとと思いませんか？

必ず食べるお米ですから決して無駄にはなりません。いつか必ず払うお金を今払うつもりで、1年分購入しておきましょう。



合計14袋

# どうして玄米を貯蔵するの？



玄米は白米に比べて時間がたっても劣化が遅く、食べるときに精米するようにすれば時間がたってもおいしい状態でお米を食べることができます。

また玄米は完全栄養食と呼ばれており、精米せずにそのまま食べると、人間が健康を保つために必要とされる栄養素をほとんど摂取できます。他の食べ物が少なくなっても、健康を維持する助けになることでしょう。

白米は玄米に比べ栄養価は低いですが、玄米に比べて油分が少ないため、正しく保存すれば30年は保存できるといわれています。味の劣化はありますが、玄米に比べて小さい子どもも食べやすいという利点があります。

非常時に停電で精米ができないというときもあるので、いくらかは白米で貯蔵しておくのもいいでしょう。

## 米の保存方法



### ①ネルパック



購入したまま保存するとカビや虫がわく恐れがあるので、ネルパックという保存袋に入れて保存します。

脱酸素剤のエージレスを入れて保存すれば無酸素状態になり、虫やカビをシャットアウトすることができます。また酸化を防げるのでおいしさも長持ち。1年ごとにエージレスを取り換えれば、長期保存が可能です。

### ②真空パック



食べ物を真空保存できる真空パック機があれば、専用の袋に入れて真空にして長期保存することができます。ただ、完全に酸素がなくなるわけではないため、不安な人は念のためエージレスも入れておきましょう。真空パック機は米以外の食糧も手軽に真空にして保存できるため、家に一つあるととても役立ちます。

参考までに  
(値段は目安です)



真空パック機  
15,747 円

ネルパック  
30kg 袋  
1,213 円



真空パックロール  
28cm4本セット  
5,807 円

エージレス脱酸素剤  
S-100 100個  
618 円



ネルパックや真空パックをした後は直射日光を避け、できる限り温度が上がりすぎない部屋に保管しましょう。気温の差が激しい屋外の倉庫などは貯蔵に向きません。湿気を避けるため、すのこを置くなどして直接床に置かない方がいいでしょう。

# 備え通信 No.2

<テーマ>

お米以外の主食を  
一年分貯蔵しよう!



## お米以外の主食になるものを貯蔵する

生きていくのに最低限のお米を一年分貯蔵したら、お米以外の主食も貯蔵しましょう。いろんな主食がありますが、より貯蔵に向いているものを紹介します。

### ① 長期保存できる

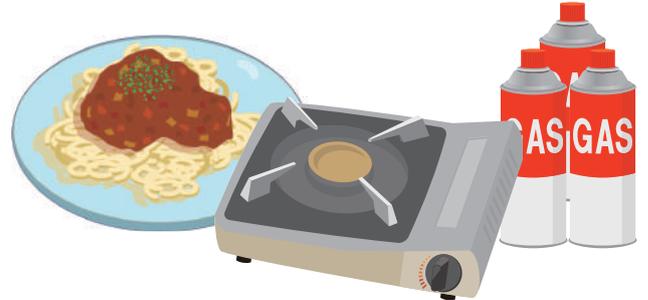
食糧貯蔵の基本は日々の食生活で回転させて食べられる食物が望ましいですが、それと同時に**長期保存できるものを貯蔵する**のが理想です。賞味期限を気にすることもなく、食糧を回転させる必要もなく、お店から食べ物が無くなってしまった時などの為に家族の命を守ってくれます。

中期保存 + 長期保存



### ② 低エネルギーで調理できる

現在、世界的なエネルギー問題がありますが、**日本でも電気やガスの値上げが決定**しています。そのような状況の中で、短時間で調理できる食材は燃料の節約になります。



## おすすめの貯蔵しやすい主食

### 小麦粉

正しく保存すれば 30 年間保存可能。火が通りやすいため短時間で調理できます。ホットケーキやお好み焼きなど様々な料理に展開でき、現段階でも比較的安く買うことができるのもおすすめのポイントです。



### パスタ

パスタも 30 年保存可能で、保存後も味の劣化少ない食品です。あらかじめ水につけておくと短時間で調理することができます。



### オートミール

30 年保存できます。最も短時間で調理することが可能。何よりビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んでいるので、野菜が不足した時にも健康を保つのに役立ちます。業務用スーパーなどで安く売られていることも。



# 大人1人の1年分の米以外の主食の量は30kg！

大人1人で30kgというと大変な気がします。平日に毎日1kgの主食を1つだけ買えば、1か月半で30kgためることができます。家族4人100kgだと5か月で目標達成！（忙しい方は週末にまとめて5kg買しましょう）千里の道も一歩から。今始めて毎日続ければ必ずできます。

ただ小麦粉製品は現在世界的に不足しており、今後値上がりし、品薄になる可能性大です。可能な人は5kgと言わず30kg、40kgまとめてできるだけ早く購入されることをお勧めします。



平日に毎日  
1kgの主食  
購入！

1か月半で

1年分  
30kg  
達成！



4人家族の場合 ※両親、小学生2人

子どもやお年寄りの方は20kg、10kgにするなど家族に合わせて貯蔵しましょう。



30kg

30kg

20kg

20kg

合計  
100kg



## ①アルミパウチ

空気と光を通さないガスバリア性のアルミパウチ袋に、乾燥剤、エージレスと一緒にに入れてシーラーで封をします。酸化と光による劣化を防ぐことができるので、最も長く保存することが可能です。おすすめはラミジップです。



## ②真空パック

ガスバリア性のある専用の袋に乾燥剤と一緒にに入れて、真空パック機でパックします。真空パックの袋は透明で光は防げないので黒いビニール袋に入れて段ボールの中に保存しましょう。

※ただ、パスタは買った袋のままで、消費期限数年後もおいしく食べれたという報告もあります。  
※真空パック機やシーラーは安くはないので、なかなか手に入れないという方は友達同士で購入したり、教会員の方は所属の教会で購入してもらうことを提案してみてもいいでしょうか？（シーラーはシール幅が1cmある物が安心です。）

## その他の主食

おすすめ以外の主食もそれぞれの好みに合わせていくらかの割合で貯蔵するのもいいと思います。ビスケットやクラッカー、シリアルなどはそのまま食べられるので、災害時に重宝します。カップラーメンやインスタント麺も便利です。これらは油分を含むため長期保存に向いていないので消費期限がきたら回転させて貯蔵しましょう。

# 備え通信 No.3

<テーマ>

## 1年分のタンパク質を貯蔵しよう



### 1年分のタンパク質を貯蔵しよう

エネルギーのもととなる主食のほかに、身体を作るたんぱく質の貯蔵も大切です。主食に比べて単価が高く、身近な肉や魚に長期保存に向いているものが少ないので、購入に躊躇してしまいがちですが、とても重要な栄養素ですのでしっかり貯蔵しましょう。



### 1番のおすすめは乾燥豆です！

貯蔵に1番向いているタンパク質源は乾燥豆です。30年と保存期間が長く、肉や魚に比べて単価が断然安いのが魅力です。またタンパク質の他にビタミン、ミネラル、食物繊維など多くの栄養素を含んでいるため、野菜が不足してもそれらの栄養素を補うことができます。畑にまいて育てて収穫することもでき、食糧が不足した時大いに役立つでしょう。

ただ日頃から食べ慣れていないと、口に合わなかったり、料理できなかったりするのので、今から豆料理を作って自分に合った食べ方を見つけておくとい良いでしょう。

豆類は固く調理に時間がかかるので、燃料費節約のために、豆を戻すための保温ポット、調理するための圧力鍋などがあると便利です。

### その他のおすすめ

#### スキムミルク



スキムミルクは脂肪分を抜いてあるため、20年保存可能です。水に溶かすだけでいいので、燃料節約になるのが大きなポイントです。タンパク質だけでなくカルシウムも含まれています。

#### 煮干し



キロ単位で大量買えば、魚の缶詰よりも単価が安く、軽く、そのまま食べることも出来るので燃料の節約にもなり、細かく碎けばフリカケや調味料にもなる最高のタンパク源です。

#### 魚の缶詰



賞味期限は約3年ですが、適切に保存されていれば数年たっても食べることができます。調理済みで味付けされたものもあり、災害時にも役に立ちます。カルシウムやDHA、EPAも摂取できます。魚缶に比べ単価は高いですが、お好みで焼き鳥やコンビーフなどの肉の缶詰を貯蔵するのもいいでしょう。割と長く貯蔵できますが、30年などの長期保存はできないので、回転が必要であることを頭に入れたうえで貯蔵しましょう。

#### 大豆製品



おからパウダー、高野豆腐、きな粉などの乾燥した大豆製品も長期貯蔵に向いています。大豆製品にもタンパク質のほかにビタミンやミネラルなどの栄養が豊富です。

# 1年分のタンパク質の量は36kg

大人1人分の必要最低限の1年間のタンパク質の量は36kgです。

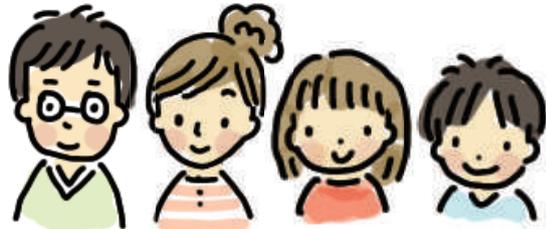
両親、小学生2人の4人家族では 36kg 36kg 24kg 24kg 合計120kgです。

年齢や体格に合わせて、量を減らしたり増やしたりしましょう。

## 大人1人分の必要最低限の量 4人家族の場合 ※両親、小学生2人



36kg



36kg

36kg

24kg

24kg

合計  
120kg

## タンパク質36kgの購入例

	大人1人	家族4人
乾燥豆 (大豆、ひよこ豆、レンズ豆など) 1kg	20袋	70袋
スキムミルク 1kg	5袋	15袋
煮干し 1kg	6袋	15袋
大豆製品 (乾燥おから、大豆ミートなど) 1kg	5袋	20袋

※両親、小学生2人の場合

## おすすめのネットショップ



### ★ インドカレーの店神戸アールティー

様々な豆がそろっています。種類によってはお得に購入できることも。この商品の豆の袋はガスバリア性があるので、そのままでも保存可能です。豆料理に使える各種スパイスもそろってます。

※さらに長期保存するためにアルミパウチや真空パックをするのもいいと思います。



### ★ よつ葉乳業

スキムミルク1kg入りはお店にはあまり置いてありませんが、ネットショップにはたくさんあります。他にも森永乳業など北海道産のものもおすすめです。

## 貯蔵方法

①アルミパウチ＋乾燥剤＋エージレス

②真空パック＋乾燥剤＋黒ビニール袋に入れて段ボールに入れる

※アルミパウチや真空パック機がないからといって貯蔵を遅らせると、どんどん値段が上がったり、品薄になる可能性もあります。とりあえず賞味期限まではそのまま置いておいても大丈夫なので、パックは後からすることもにしても、貯蔵品は今すぐ購入することをおすすめします。

# 備え通信

No.4

<テーマ>

ビタミンやミネラルも  
一年分貯蔵しよう!



大人1年分の乾燥野菜や乾燥わかめの量は最低12kg



12kg

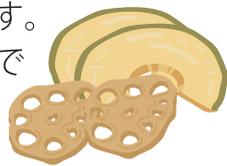
主食の玄米、タンパク質の豆を中心に貯蔵した場合、玄米と豆で多くのビタミンやミネラルを補うことができますが、それ以外のものも体の健康を守るためにしっかり貯蔵しましょう。貯蔵に向いている乾燥野菜は生の野菜のおよそ 1/10 になっているので、12 kgと少ないですが、実際に生野菜だと 120 kg分に相当します。

4 人家族 (両親、小学生 2 人) の場合は 12 kg + 12 kg + 8 kg + 8 kg **合計 40 kg** です。

## おすすめ

### 乾燥野菜・きのこ

カリカリに乾燥した乾燥野菜、きのこは長期保存可能です。市販の切り干し大根などはまだ軟らかいので、再度食品乾燥機で乾燥が必要です。ポテトフレークは水と混ぜるだけで主食代わりにもなります。ネットで「乾燥人参 1kg」などで検索して買うと効率的です。



### 乾燥昆布・わかめ

海藻類はミネラル豊富なので、おすすめです。ヒジキなども。



### 乾燥フルーツ

乾燥フルーツは糖分が多く、干しブドウなど軟らかいものは回転が必要です。リンゴチップスなど完全にパキっとおれるまで乾燥されたものは長期保存可能です。



### 粉末青汁・サプリメントなど

必要に合わせて、ビタミン剤や鉄剤なども貯蔵してもいいでしょう。長期保存は心配なので、回転させましょう。粉末青汁は長期保存可能です。



※乾燥ではありませんが、トマトやトウモロコシの缶詰も貯蔵しておくとお宝します。ただし、これも回転が必要なことを頭に入れておきましょう。

## 貯蔵方法

- ①アルミパウチ+乾燥剤+エージレス
- ②真空パック+乾燥剤+黒ビニール袋に入れて段ボールに入れる

※真空パックよりアルミパウチの方が、より長期保存に向いています。

# 乾燥野菜を作ろう！

自分で食品乾燥機を使って乾燥野菜を作るときに気を付けるポイントは、ボツリヌス中毒を避けるため必ずパキッと折れるまで食品乾燥機で乾燥させることです。(葉物はパリパリになるまで) それさえ気を付ければ誰でもつくることができます。

## ①野菜を軽く茹でて切る



ほうれん草などの葉物はかさを減らすため、熱湯で15秒さっとゆでて水を絞り、大きめに切る。ニンジンやレンコンなど固いものは2-3mmに切ってから、さっとゆでる。りんごなどの果物、きのこは茹でない。あまり分厚いと乾燥に時間がかかるため、2-3mmがおすすめ。

## ②2-3日外で干す

食品乾燥機の電気代節約のため、乾燥ネットに並べて日向で天日干しし、ある程度乾燥させる。夜は室内に取り込む。電気代が気にならなければ天日干ししなくてもよい。冬場はストーブの上につるしても乾燥できる。火事注意！



## ③食品乾燥機で乾燥させる



日干しだけでは水分が抜けきらないため、長期保存には食品乾燥機で65℃ぐらいで乾燥させる。(今回は3時間で乾燥終わりました。)必ず折ったらパキッと折れるかどうか確認する。(小さく切ったニンジンなどは固く、折れないことも)

## ④アルミパウチに入れる

アルミパウチに、乾燥剤、野菜、脱酸素剤を入れる。入れすぎるとうまく脱酸素しないため、7-8分目ぐらいで。ニンジンなど乾燥させると固くとがるものは袋に穴が開く可能性があるため、コピー用紙などで紙袋を作り、それに入れてから、アルミパウチに入れる。(写真はエージレスの代わりにミニホッカイ口で脱酸素しています。)



## ⑤シーラーでシールする



できるだけ袋の空気を抜いて、しわが寄らないように袋の口をまっすぐに伸ばしてシールする。しっかりシールされていない場合は、再度シールする。

## ⑥翌日脱酸素されているか確かめる

うまく脱酸素されていれば、袋がある程度へこみしわができていない(真空パックのように完全に空気は抜けない)。前日と変わらなければ、うまくシールできていないか、入れすぎのためやり直す。

※写真は左2つが成功→



## おすすめの食品乾燥機



これは6層ですが、8~12層もあります



## おすすめの乾燥野菜



ドライオニオンが安い店



# 備え通信 No.5

<テーマ>

## 調味料を1年分 貯蔵しよう！



食べ物の貯蔵とともに必要なのが調味料です。塩のように身体のために欠かせない物もありますが、どんな時でもやっぱり味気ない食べ物を食べるのは辛いものがありますよね。いつも同じ味より、いろんな味を楽しめたほうが食欲も保つことができ、精神的にも私たちの助けになるのではないのでしょうか。

### 欠かせない調味料

#### 塩

塩は身体のために絶対不可欠です。精製塩はミネラルが抜かれており、身体に入るとミネラル分を多く消費してしまうので、自然塩が望ましいです。漬物や味噌を作ったり、また殺菌などにも使えたり、お金の価値がなくなった時は物々交換のときに非常に高価になるという話もありますので、できれば最低限の量ではなくできる限りたくさん貯蔵しておくといいでしょう。塩は賞味期限はありません。



#### 砂糖

貴重なエネルギー源であり、つらいとき、甘いものがあるだけで元気になれることは多々あります。砂糖も物々交換としてかなり高価になるともいわれていますので、長期保存のきく砂糖を物々交換用にたくさん貯蔵しておくのもいいでしょう。砂糖も賞味期限はありませんが、黒砂糖は長期保存には向かないようです。いくらかは栄養価が高く、同じように賞味期限のないはちみつで貯蔵しておくのもいいと思います。



#### 油

油も体には必要なものです。いざというときには固形燃料の材料になったり、明かりの燃料になったりもしますので、必要最低限以上の量を貯蔵することをおすすめします。



#### みそ

発酵食品のみそは、腸内環境をよくしてくれます。また生命維持に欠かせない必須アミノ酸9種類全てを含むすぐれもの。日常的に味噌を食べることにより放射能の影響を軽減できるとの話も。



#### 醤油

日本食に欠かせません。

#### 調味料 1年分の必要最低量の目安

大人1人分

塩 2 kg	砂糖 10 kg
油 10L	味噌 3 kg
	醤油 2L

#### その他の調味料（ご家庭に合わせて）

めんつゆ、ケチャップ、マヨネーズ、焼き肉のたれ、ソース、酢、だしの素、コンソメ、中華だし、こしょう、スパイス類、イースト、ベーキングパウダーなど。  
(量が分からない場合は家族で全て1か月1つ、とりあえず最低12個ずつ買っておいても)



### 貯蔵方法

調味料類は賞味期限が過ぎても割と平気なので、あまり気にせず一年分貯蔵し、古いものから回転していきましょう。温度が高くなりすぎない部屋に直射日光を避けて保存します。

# 備え通信 No.6

<テーマ>

## 家族の一年分の 貯蔵量を知ろう！



一年分の貯蔵を確実にするには、どれだけの量が必要なのか知っておくことが大切です。計算しておかないと、自分は貯蔵しているつもりで、一年分全然足りていなかったということも。計算するのは怖い方もいるかもしれませんが、何個買えばいいのかわかれば後は迷わず買うだけなので、貯蔵を効率よくスピードアップさせることができますよ。

### 一年分の食糧貯蔵、最低限量の目安

※大人の人数で計算し、購入個数の例を出してみました。この目安を参考にご家族に合わせて考えてみてください。

#### ①米 (30kg × 4 袋)

	単位	1人	2人	3人	4人	5人	6人	7人	8人	9人	10人
玄米	30kg	4コ	8コ	12コ	16コ	20コ	24コ	28コ	32コ	36コ	40コ
合計	kg	120kg	240kg	360kg	480kg	600kg	720kg	840kg	960kg	1080kg	1200kg

#### ②米以外の炭水化物 (30 kg)

	単位	1人	2人	3人	4人	5人	6人	7人	8人	9人	10人
パスタ	1 kg	10コ	20コ	30コ	40コ	50コ	60コ	70コ	80コ	90コ	100コ
乾麺	1 kg	10コ	20コ	30コ	40コ	50コ	60コ	70コ	80コ	90コ	100コ
小麦粉	1 kg	5コ	10コ	15コ	20コ	25コ	30コ	35コ	40コ	45コ	50コ
オートミール	500g	10コ	20コ	30コ	40コ	50コ	60コ	70コ	80コ	90コ	100コ
合計	kg	30kg	60kg	90kg	120kg	150kg	180kg	210kg	240kg	270kg	300kg

#### ③タンパク質 (36 kg)

	単位	1人	2人	3人	4人	5人	6人	7人	8人	9人	10人
乾燥豆	1 kg	20コ	40コ	60コ	80コ	100コ	120コ	140コ	160コ	180コ	200コ
煮干し	1 kg	6コ	12コ	18コ	24コ	30コ	36コ	42コ	48コ	54コ	60コ
スキムミルク	1 kg	5コ	10コ	15コ	20コ	25コ	30コ	35コ	40コ	45コ	50コ
大豆ミート	1 kg	5コ	10コ	15コ	20コ	25コ	30コ	35コ	40コ	45コ	50コ
合計	kg	36kg	72kg	108kg	144kg	180kg	216kg	252kg	288kg	324kg	360kg

#### ④調味料

	単位	1人	2人	3人	4人	5人	6人	7人	8人	9人	10人
塩	1 kg	2コ	4コ	6コ	8コ	10コ	12コ	14コ	16コ	18コ	20コ
砂糖	1 kg	10コ	20コ	30コ	40コ	50コ	60コ	70コ	80コ	90コ	100コ
醤油	1L	2コ	4コ	6コ	8コ	10コ	12コ	14コ	16コ	18コ	20コ
味噌	1kg	3コ	6コ	9コ	12コ	15コ	18コ	21コ	24コ	27コ	30コ
油	1L	10コ	20コ	30コ	40コ	50コ	60コ	70コ	80コ	90コ	100コ

#### ⑤ビタミンやミネラル (乾燥されたもの 12 kg)

	単位	1人	2人	3人	4人	5人	6人	7人	8人	9人	10人
乾燥野菜	1 kg	5コ	10コ	15コ	20コ	25コ	30コ	35コ	40コ	45コ	50コ
ワカメ	1 kg	3コ	6コ	9コ	12コ	15コ	18コ	21コ	24コ	27コ	30コ
昆布	1 kg	3コ	6コ	9コ	12コ	15コ	18コ	21コ	24コ	27コ	30コ
トマト・コーン缶	40g	20コ	40コ	60コ	80コ	100コ	120コ	140コ	160コ	180コ	200コ
フルーツ缶	40g	5コ	10コ	15コ	20コ	25コ	30コ	35コ	40コ	45コ	50コ
合計	kg	12kg	24kg	36kg	48kg	60kg	72kg	84kg	96kg	108kg	120kg

※トマト缶、コーン缶は乾燥されていないので、計算としては400gの1/10の40gになってます。

※精米せずに玄米を食べ、タンパク質の大部分を豆で貯蔵した場合、そこからある程度のビタミンやミネラルを補給することができます。 ※ネットで検索すると1kgなどの大袋が売っているのでオススメです。

# 食費節約！？

1年分の貯蔵食糧を買うにはかなりのお金がかかります。

しかし、2023年4月には様々な食品の値上げが決まっており、電気代や送料も値上がるので、それを受けてまたその後も値上げが続きます。

一か月の食費が5万円の家族の1年間の食費は60万円。もし値上げが続いて2割値上がったとしたら、一年間の食費は**72万円**、3割増しだと**78万円**にもなります。値上げの前に一年分購入することができれば、かなりの節約ができるかもしれません。

そして何より、大規模な地震や有事で輸入や流通がストップすれば、**お金を100万円もっていたとしても何も買うことができなくなります**。将来のために貯めているお金を使う時は今かもしれません。ちょっと無理をすることになるかもしれませんが、必ず食べる食費の前払いだと思って値上げ前に思い切って購入できるといいですね。



# ネットを活用しよう

ネットの方が安いものはネットでまとめ買いすると楽で、重い荷物も持たなくていいし、ガソリン代もかかりません。ここではキロ単位で買うと、自分がどれだけ貯蔵ができているのか把握が簡単になるので、キロ単位のものをご紹介します。まとめ買いすると送料が無料になることも。4月から送料が上がるので、3月までの購入がおすすめです。

玄米は、ヤフーショッピングヤフオク、メルカリ、ジモティーなどで安く出品されてることがあります！

大豆		乾燥豆		スキムミルク	
大豆ミート		昆布		煮干し(大)	
煮干し(小)		トマト缶		乾燥わかめ	

# 備え通信 No.7

<テーマ>

今から家庭菜園をはじめよう！



## 日本の農業が危ない！

最近イギリスの一部の地域のスーパーで野菜が品薄というニュースがありましたが、日本も他人事とは言えなくなってきています。日本の農家は高齢化が激しく70%の人が65歳以上です。しかし、去年からの肥料・エネルギーの高騰で9割以上の農家が赤字になる見込みで、年齢的にも離農を考える農家が急増。一方、農業従事者の中で20代の人はずか1%しかおらず、後継者がいない状態です。

そして、スーパーに並んでほとんど野菜の種の90%が海外から輸入しているうえに、化学肥料は99%を輸入に頼っているため、これからの世界的な食糧危機で自国優先なってくれば、日本は輸入ができなくなり米や野菜がスーパーから消えてしまう日が来るかもしれません。

農家の超高齢化  
+  
後継者不足



エネルギー・  
肥料の高騰



種の輸入率 90%

化成肥料の  
輸入率 99%



日本の  
自給率  
38%

DOWN

数%に？

## 種が買えない？家庭菜園をしたくてもできない！？

野菜がなくなれば自分で育てようと思われるかもしれませんが、上記のように、種は90%が輸入のため、育てたくても種がなくては育てられません。さらにホームセンターの苗も肥料もなくなるかもしれません。そのため、種を貯蔵し、種から苗を作り、自作肥料か自然農法で野菜を育て、次の年のために自家採種する技術を身につけておくことが重要になってきます。



### ① 固定種のススメ！自家採種できる種を購入しよう

種には二種類の種があります。今出回っている種のほとんどはF1種といって、異なる有能な親を交配させたものです。育てやすくおいしい野菜ができる半面、その特徴は1代しかもたず、次の年には劣性の特徴が出るが多いため、自家採種には向きません。種袋に「種苗会社名+交配」とかかかれていることで見分けることができます。

もう一つの種は固定種とよばれるもので、何代も同じ野菜を収穫することができるため、自家採種が可能です。種袋に「種苗会社名+育成」と書かれていたり、「在来種・伝統野菜」と書かれています。ホームセンターでの取り扱いが少ないので、固定種専門のネットショップがおすすめです。種は何年も貯蔵すると発芽率が下がるので、そのまま置いておかず、今から家庭菜園をはじめ、自家採種し、次の年へとつないでいきましょう。

#### <固定種が購入出来る種苗会社>

野口種苗  
信州山峡採種場  
グリーンマーケット  
高木農園  
ナチュラル・ハーベスト  
楽天などで「野菜 固定種 種」で検索 など

#### <おすすめの固定種>

普通トマト/世界一とまと、アロイトマト  
ミニトマト/ステラミニトマト  
きゅうり/ときわ地這  
ピーマン/カリフォルニアワンダー、伊勢ピーマン  
なす/真黒なす、白丸なす  
かぼちゃ/東京南瓜、すくな南瓜 など

## ② 種をまいて苗を育てよう



(1) 卵パックに培養土を入れ、土に水をやってから、種をそれぞれ 4～5 粒程度ずつまく。土は種が隠れる程度に薄く被せ、指で少しおさえる。



(2) 窓際の日が当たる温かい場所に置き、土が乾いてきたら 100 均のドレッシング入れなどで優しく水やりをする。卵パックにはフタが付いているので、乾燥を防ぐことができる。晴れの日には車内の日の当たる所に置くのもおすすめ。

(※ナスなどは 2 月下旬頃から種をまくが、寒冷地では夜は気温が低いので湯たんぽを入れたフタ付きの発泡スチロールに入れて加温。日中でも気温が低い日はストーブの近くに置くのも良い。)



(3) 双葉が出てきてしっかりしてきたら、5 本のうちの大きいものを根を傷つけないようにやさしく抜き、9 号ポットに分けて植え替える。

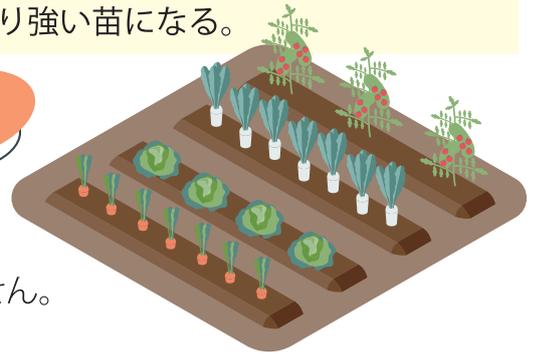
(根がちぎれないように、水でしっかり土をしめらせてから根をほぐして苗を分ける。)



(4) 暖かい地域は外である程度の大きさの苗になるまで育てる。(ポットの下の穴から根っこが見えるくらい。)

寒い地域は夜に霜が降りてしまうと枯れてしまうため、夕方に必ず室内に入れることを忘れないこと。霜が降りなくなれば、そのまま外で育てる。室内で育てるより強い苗になる。

## 畑をみつけよう



これからの農業事情を考えると、ある程度の広さの畑があったほうがたくさんの収穫が見込めるためいいかもしれません。

庭がある方は、ぜひ庭を畑に変えましょう。

田舎に住まれてる方は、割と畑が余っているところが多いので、近所で草が生えた使っていない畑を見かけたら、勇気を出してその畑の近くの家の方に持ち主を聞いて、貸してもらえるか交渉しに行ってみましょう。高齢で畑ができないという方が結構多いので、ただ同然の値段で貸してくれることも。

都会に住まれてる方は、市民農園などに応募してみるのもいいですね。まわりの人に畑を探していると話しておく、どこからかいい情報がはいつてくることもよくあります。どうしても土地が見つからない場合は、まずはベランダや玄関先にプランターを置いて育ててみるころから始めましょう！初めは慣れなくてお世話が大変かもしれませんが、芽が出て、大きくなって、自分で野菜を収穫できたときの喜びは何にも代えがたいものがあります。これからの食糧危機に備え、自給自足できるように、この春からぜひみんな野菜作りを始めてみませんか。

# 備え通信

No.8

<テーマ>

水を一年分  
確保しよう！



## 絶対に必要！水の備蓄と確保

食糧と同じように、水は生命の維持に欠かすことができません。地震などの災害だけでなく、世界的に不安定な今、戦争などが始まれば、長期にわたって水道の水が飲めなくなるかもしれません。

水も一年分貯蔵しておきたいところですが、1人分の一年間の水は最低でも1080Lにもなるため、家庭で貯蔵することは不可能に近いでしょう。貯蔵ではなくいくつかの方法で水を確保することを考え、**家族の生命維持のために**今から準備しておきましょう。

### ① 市販のペットボトルの水

市販のペットボトルの水は非常時にすぐに使えるので便利です。賞味期限が一応書かれていますが、フタを開けない限りいつまでも貯蔵することが可能です。（ただし時間と共に水ににおいが付くことあり）最低でも7日分（3L×7日×人数）を段ボールなどに入れ、直射日光を避けて貯蔵しましょう。



### ② 水道水

水道水はきれいなペットボトルに入れ直射日光、高温多湿を避ければ1-3か月保存が可能です。ペットボトルに入れた水道水をキッチンにたくさん並べておき、古いものから料理や飲み水として使用し、毎日回転させる習慣をつけると、常にきれいな水道水を確保することができます。水道水をペットボトルの口元まで溢れるぐらい入れてフタをするようにします。

お風呂に常に水を溜めておくことも短期的な水の確保に有効です。



### ③ コーヒーフィルターやピューラックス

ピューラックス（6%の次亜塩素酸ナトリウム、食品添加物）を使えば、水を簡単に殺菌し、飲み水として使用することができます。ハイターで同じように殺菌もできますが、水酸化ナトリウムが添加されているのでピューラックスのほうがよいでしょう。キッチンハイターは洗剤が入っているのでやめましょう。



- (1) キッチンペーパーやコーヒーフィルターでろ過して濁りを取り除く
- (2) 水1Lに対してピューラックスをスポイトで2滴入れて混ぜ、30分～1時間放置し薬剤が効くのを待つ。（18L—小さじ1/4、32L—小さじ1/2）
- (3) 多少塩素のにおいが残るが、においがしないようなら同量でくり返し、15分放置してから使用する。塩素の味が強すぎる場合は別の清潔な容器に移し替え、数時間ほど放置して使用する。

※ピューラックスでは農薬や有害物質などの汚染物質は取り除けないので、できる限り汚染されていない水を使うことが大切です。（雨水、風呂水、プールの水、貯水タンク水、井戸水、湧水など）

※効果が弱くなってしまいうため直射日光、高温を避け、開封後はできるだけ早く使い、未開封の場合も有効期限を過ぎたら買い替えましょう。保管方法を間違えると知らない間に濃度が下がっていたり、長期保存が難しいので、長期的な水の確保には向きません。

## ④ 浄水器

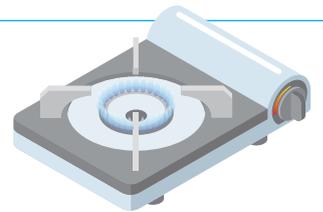
泥や砂、微生物やバクテリアの除去には携帯用の浄水器も役立ちます。ただ浄水器は基準はあっても、規制がないため、基準を満たしているといながら実際は満たしていない商品が多く出回っている現状があります。謳い文句に踊らされず、本当に信用できる商品を選ぶようにしましょう。

また長期にわたって使うことを考えて、替えのフィルターも備えておくとう安心です。家族が多い家庭は複数購入しておいた方がいいでしょう。浄水器によっては農薬や有害物質などの汚染物質も除去できるといわれているものもありますが、そうでないものも多いので、ピューラックスの時と同じようにできる限り汚染されていない水を使うことが大切です。



## ⑤ 燃料

水は3-5分沸騰させると殺菌することができます。そのためには燃料が必要なので、カセットガス、灯油、薪、炭などを多く備蓄しておきましょう。ソーラーパネルとポータブル電源があれば、電気ポットも使うことができます。



## ⑥ 雨水タンクや水桶

生活用水のために雨水タンクがあると役に立ちます。家庭菜園の水やりにも使えます。雨水タンク設置については自治体によっては補助金が出ることも。庭に大きめのポリバケツやたらいなどを水桶代わりににおいて、雨水をためることもできます。虫を防ぐため目の細かい網をかぶせておくとうよいでしょう。

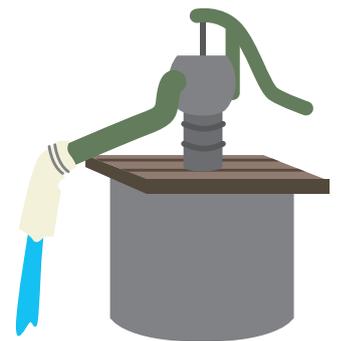
降り始めの雨は空気中の有害物質を含んで降ってくるので、飲み水として使用する場合は本降りになってからの雨を別容器で溜めておくとうより安心です。その場合も殺菌してから飲むようにしましょう。



## ⑦ 井戸

井戸があると、他から水を探してこなくて済むのでとても便利です。ただ業者に井戸掘りを頼むと結構な値段がします。最近は自分で井戸を掘る人も多く、安価で簡単な方法が YouTube などで紹介されていますので、チャレンジしてみたいかたがでしょうか？必ず水質調査をし、飲み水に適さない場合は浄水器を通してから飲むようにしましょう。電動式のくみ上げポンプは電気がなくなると使えなくなってしまうため、手押しポンプがおすすめです。

また自分の井戸がなくても、近くのお寺など井戸のある場所を探しておくことも助けになります。



## ⑧ 湧水や川、水路を探しておく

水道が使えなくなった時のため、あらかじめ水源を探しておきましょう。生活用水としてではなく飲み水として使用したい場合、湧水は割と汚染されていることが少ないのですが、川や池、水路は、田舎では農薬や家畜の糞尿が混ざっていたり、都会でも生活排水や有害物質が混ざっていることがあるので注意が必要です。

また長期的な非常時にガソリンがなくなることも考慮して、自転車や徒歩で行ける範囲の水源を探すことが大切です。水を汲んで運搬するために給油ポンプのようなものや、コック付きのポリタンク、ペットボトル、台車、リヤカーも忘れず準備しておきましょう。

