

● 新規購入図書紹介

図 書 名	著 者 / 編 集 者	出 版
白書		
化科技術・イノベーション白書 令和6年版	文部科学省	日経印刷
衛生工学・都市工学		
都市・まちづくりのためのコミュニティ入門	小地沢将之	学芸出版社
陸運・自動車運送		
移動困窮社会にならないために 新しいモビリティサービスへの大転換によるマイカーへの過度の依存からの脱却	鎌田実、宿利正史	時事通信社
産業政策・行政・総合開発		
これからの地方創生のシナリオ 公共交通「ノックアル(MaaS)」が、消滅可能性都市を蘇らせたのは、なぜか？	畠山洋平、堀内悠	大学教育出版
工業基礎額		
地域資源入門 再生可能エネルギーを活かした地域づくり	大友詔雄	自治体研究社
人口・土地・資源		
元少子化大臣が解説する 異次元の少子化対策	小倉将信	中央公論事業出版
経済		
都市データパック 2024(Data Bank SERIES)	—	東洋経済新報社



ローリングストック法

～備えあれば憂いなし～

2024年夏、最高気温の記録が各地で更新されています。地球温暖化により台風や豪雨などの大きな災害が毎年のように発生しています。災害が発生するとライフラインが使えなくなったり、物流が機能しなくなったりするおそれがあります。

過去の例によれば、災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースがほとんどです。また、災害支援物資が届かないことや、スーパーやコンビニで食品が手に入らないことが想定されます。

みなさん、災害への備えは十分ですか。ローリングストック法（ふだん食べている食材を多めに買って備える→ふだんの食事で食べる→食べたらいちいち買って、補充する）をご存じでしょうか。

まずは、保存性が高く、ルウの中に野菜（副菜）と肉や魚（主菜）が含まれバランス食の代表とも言える「レトルトカレー」の備蓄はいかがでしょうか。

今やレトルトカレーの種類は、日本全国に約3000種とも言われています。最近では定番商品に加え、インドカレーやタイカレーなどエスニックなものや具材やスパイスにこだわった高級カレーにご当地カレー等々種類が豊富。

幼児向けや、温めずにおいしく食べられるものもあります。

皆さん、ご家庭のカレーの隠し味は何ですか？私は少しコーヒーを入れます。深みのある味わいに仕上がります。レトルトカレーの原材料名をチェックすると隠し味のヒントになるかも。

様々な楽しめるカレーは防災食としてではなく、普段使っていてストックしておくことで、いざというときに役立ちます。

栄養価が高い旬の野菜を積極的に取り入れ、たまにはレトルトカレーで手抜きをし、暑い日を乗り切りましょう。

