



使用期限のあるものの管理方法

2025年もあと1ヶ月を切りました。外はすっかり冬の装いとなりましたが、みなさま、いかがお過ごしでしょうか。寒くなるとカイロなども大活躍しますが、棚の中や冬のカバンから発掘されたそのカイロ...いつごろ作られたものでしょうか？

カイロや化粧品、延長コード、ガスボンベ、消火器など、物にも使用推奨期限があります。食品とは違って期限が長かったり、そもそも期限が存在することが知られていなかったりするため、管理が難しく、「まあいっか」でそのまま使い続けてしまうこともあります。メーカーによりますが、カイロは2～5年、開封済みの化粧品は数か月～1年、延長コードは3年程度が目安とされます。また、近年防災意識が高まり、防災キットなどを常備しているご家庭も多いのではないのでしょうか。

防災キットの中身は品目ごとに期限がバラバラで、本当に必要な時に使えなかったり、事故につながったりしては元も子もないので、期限管理は大切です。

期限管理の方法の一つに「ローリングストック」があります。普段からよく食べるもの、使用するものを備蓄品として多めにストックし、日常で使用しては補充することを繰り返す方法です。ローリングストックのメリットは、普段から食べ慣れた食品や使い慣れた日用品を備蓄するため、災害時のストレスを軽減できること、賞味期限の近いものから順に消費することで、食品ロス削減につながることです。この場合、古いものを手前、新しく購入したものを後ろに並べると、分かりやすく保管することができます。

他にも、もしもの場合に備え嘔吐物



処理キットや感染症防護キットなどを常備されているところもあるのではないのでしょうか。出番はそうそうありませんが、これらにも使用推奨期限があります。嘔吐物処理キットなどは、使用方法の周知も兼ねて、毎年1回程度は研修などで実際に使用し、使ったら補充すると、いざというときに期限切れで使えない...ということがなくなります。工場にストックされている非常食も同じです。たとえば年に一回「非常食の日」を設け、お昼ご飯にみんなで非常食を食べて消費し、減ったものを補充するというサイクルを繰り返すことで、防災意識の向上にもつながり、賞味期限切れのリスクも防げます。

いざというときに備えておくことは大切なことです。備品の期限にも意識して、防災対策をしていきましょう。

今月の豆知識

冬眠



冬になると、屋外で生き物を目にする機会はぐっと減ります。「いなくなる」わけではなく、冬眠していたり、暖かい場所でじっと春を待っていたりする生き物は必ずどこかにいます。魚類、両生類、爬虫類、そして昆虫などの無脊椎動物は変温動物（体温が外気温に伴って変化する生き物）です。寒い冬になると体の動きが鈍くなるため、落ち葉の下や地中、海底など、温度変化の少ない場所で活動を停止し、春が来るのをじっと待ちます。一方、鳥類や哺乳類は恒温動物（外気温に関わらず体温を一定に保てる生き物）です。これらの生き物の一部は冬眠をしますが、その冬眠のスタイルにはいくつかの種類があります。体温を大きく下げ、ほぼ仮死の状態であまり動かない方法、秋までに脂肪を蓄えて、その

エネルギーで眠る方法、食べ物を貯蔵しながら時々起きて食べてまた寝る「起きて食べて寝る」を繰り返す方法などです。冬眠は生き物にとって越冬するために必要な方法の一つではありますが、冬眠をする哺乳類をペットとして飼われている場合、飼育下で冬眠させるのはとても危険です。冬眠には多くのエネルギーが必要で、呼吸数も減少するため、命を削って越冬する方法です。そのため寿命が縮んでしまう可能性があり、飼育下では十分な栄養を蓄えられず、冬眠中に餓死してしまうこともあるのです。

ペットには適切な温度管理を行い、冬眠を必要としない環境を整えてあげましょう。

