

『もしも』の時が来る前に！

災害に備えよう！



毎年9月1日は『防災の日』です。今年は関東大震災から100年の節目の年です。
この機会に、もし今災害が起こったら？ということ、ぜひ身近な人と話し合ってみましょう。



大きな災害はここには
起こらないでしょ

災害が起こった地域の方は、『まさか自分の住む街で…』と、口をそろえて言われます。近年では、豪雨や竜巻など、予想もしないことが起き続けています。特に、日本周辺には複数のプレートがあり、複雑な力がかかっているため、世界でも有数の地震多発地帯となっています。



災害が起きたら、すぐに
支援物資が届くのでは？

自治体で備蓄している食料品は、被害が大きく食料を確保できない方等への緊急かつ最低限の物資です。災害の規模によっては、配給までに時間を要する可能性も大いにあります。公助（自治体からの支援）が、本当に必要な方へ届けられるためにも、**個人での備蓄が重要です！**

私たちができること

最低でも3日分、できるだけ1週間分の食料品備蓄を備えましょう！！

必ず用意するもの

水 おとな1人
1日3リットル
(飲料水+調理用水)

例えば、4人家族なら

3リットル×4人×3日分=

36リットル



2リットル×6本入りを
3ケースは
最低でも必要！

食料品の備蓄って大変そう…と思う前に！

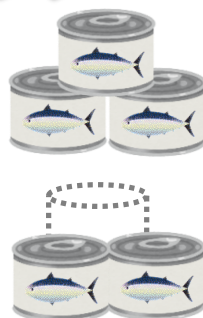
いつも買っているものを、**少し多めに『買い置き』**でいいんです♪

日持ちのする日常食品を、常に在庫が数個ある状態をキープすると、いざというときの備蓄になります♪

ローリングストック

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭に備蓄されているための方法です。

まだあるけど
買い足しておく



買い置きは
ひとつではなく
**3つくらい
しておく**

これなら
今すぐ
できそう！

大切なのは
在庫をゼロにしないこと！



上手に備蓄するポイント その1

米を中心とした備えをしましょう。



米は保存性が高く、生きていくためのエネルギー源にもなります。水やお湯を注ぐだけで食べられるアルファ米も備蓄に最適です。

上手に備蓄するポイント その3

缶詰、乾物、レトルト食品、インスタント食品等は、備蓄食品になります！



わざわざ非常食を買って備蓄するのはハードルが高い・・・という方も、普段から食べている保存性の高い食品を多めに買っておくと、災害の時にも役立ちます！

上手に備蓄するポイントその2

日持ちする野菜や果物を多めに買おう。



日持ちする食材は、使う量より多めに買い置きしておく、備蓄食品にもなります。災害時は野菜や果物は貴重な栄養源になります。常温で保存できるものがおすすめ。

ライフラインが止まっても
温かい食事が食べられる！

パッククッキング

カセットコンロ&ボンベを
備えて熱源を確保しよう！

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す方法です。

カセットコンロと鍋、水、ポリ袋があれば、ライフラインが停止していても、温かい料理を作ることができます。



電気やガスが使えないときは、カセットコンロがあれば、調理の幅がぐんと広がります！

使用できるポリ袋

高密度ポリエチレンで
できている
シャカシャカした半透明の
耐熱性ポリ袋
(耐熱温度130℃以上)



【パッククッキングの方法】

- ①材料と調味料を耐熱性のポリ袋に詰める。
- ②空気をぬきながら、袋の上の方で結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れて、ふたをして20分加熱する。

ごはん

【材料】(1人分)

- ・米 1/2カップ(80g)
- ・水 1/2カップ(100g)

【作り方】

- ① 米をポリ袋に入れて、少しの水で軽く洗う。
- ② ①に分量の水を加え、空気をぬいて袋の口を結ぶ。
- ③ 沸騰した湯に入れて約20分加熱し、火を止めて、そのまま10分ほど蒸らす。

【1人分】エネルギー286kcal食塩相当量0.0g



親子丼の具

【材料】(1人分)

- ・焼き鳥缶(たれ味) 1缶
- ・卵 1個
- ・玉ねぎ 1/4個(50g)
- ・あれば刻みのりや青ねぎ 適量

【作り方】

- ① ポリ袋に卵を割り入れ、手で袋をもみ混ぜておく。
- ② ①の中に玉ねぎをスライサーで薄切りにしたもの、焼き鳥缶を入れ、袋の口をしぼる。
- ③ 沸騰したお湯に入れ、弱火で約20分間加熱する。袋を開け、ご飯の上に盛りつける。

【1人分】エネルギー254kcal 食塩相当量1.3g

パッククッキングに挑戦

普段から試しておく
災害時も安心です