

水道・電気・ガスが
止まったら…
どうしたらいいんだろう？

備蓄が大切なのは
分かるけど、何をどのくらい
備えたらいいんだろう？



いざという時の心構え

災害時の

食

できれば
1週間分！



最低
でも

3日分の

食の備えをしましょう



保存性の高いもの・そのまま食べられるものを中心に

最低でも3日分用意しましょう

災害が発生して、供給体制が整うまでに約3日間かかると言われています。
また、水道、電気、ガスのライフラインが全て使えないことも予想されますので
熱源・調理器具等も備えておきましょう

災害直後には α化米、おかゆ、パン缶、
コーンフレーク

水を注ぐだけで
作れるご飯です



主食 3日で9食分必要！

調理が可能になったら 米、レトルトごはん、
カップ麺、乾麺



災害直後には 焼鳥、ツナ缶、五目煮、
レトルトカレー
野菜ジュース



おかず 3日で9食分必要！

調理が可能になったら 切干大根、乾燥わかめ、
人参、じゃがいも



被災地は野菜が不足するので日持ち
のする野菜を買いおきましょう

1人あたりの 食品例

災害直後には 水、お茶

1人1日
3リットル！



500mlペットボトルが便利

飲み物

3日で9食分必要！

調理が可能
になったら 水、お茶、果汁、
スポーツ飲料

お好みのものを

水は飲料以外に湯や調理に使えます



その他 いずれか数種類

- 果物缶詰・ドライフルーツ
- あめ・チョコレート他
- 栄養補助食品など



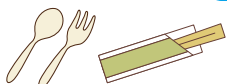
疲れがほぐれて
ほっとするおやつも
そろえておきましょう



あると便利なもの



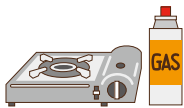
万能ナイフ



はし・スプーン・フォーク



着火ライター



カセットコンロ・ガスボンベ



ウェットティッシュ



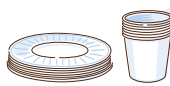
使い捨て手袋



除菌スプレー



お玉・トング



皿・コップ



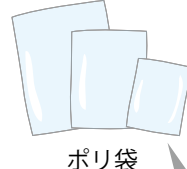
はさみ



ラップ・アルミホイル



ラップでおにぎり



ポリ袋



ませる

ボウルのかわりに

高密度ポリエチレン製の厚手ポリ袋が
あると湯せん料理が可能です。

食事の準備又は食事をする前には、ウェットティッシュなどで手をふきましょう。
水を使える場合は、流水で手洗いを。



飲料水に適さない水は
飲まないようにしましょう。

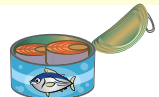


衛生面にも気を付けましょう

おにぎりなどは素手で扱わずに、
ラップなどを利用しましょう。



缶詰やレトルトパックは、
開けたら早めに使い切りましょう。



家族に合わせた食品を備えましょう

赤ちゃんや高齢者をはじめ配慮が必要な方のための食品備蓄

災害時には物流機能の停滞により、特殊食品が手に入りにくくなることが想定されます。平常時から少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます。特殊食品は、薬局等で販売しています。

乳幼児がいる場合

- 災害時には体調の変化があり、母乳が出にくい場合もあります。粉ミルクや哺乳びん、乳首等を準備しておきましょう。
- 食物アレルギーの乳幼児がいる場合には、アレルギー用食品を普段から余分に買っておくようにしましょう。



高齢者等がいる場合

- 固いものが噛みにくい、食べ物が飲み込みにくい方がいる場合は、柔らかくて食べやすい食品や液体に混ぜるだけでとろみがつく「とろみ剤」も便利です。
- レトルト食品や濃厚流動食があると便利です。



※固い物が噛めない方は、ベビーフードなどを利用することもできます。

食事に特別な配慮が必要な方がいる場合 (糖尿病・腎臓病・食物アレルギー・難病など)



- 症状を悪化させないように、個人に適した食事をしましょう。
- 普段使っている食品や、非常時でも利用できる食品を準備しておきましょう。

ポイント

エネルギーが計算されたセット食(1食分)や低たんぱく食品なども薬局等で販売されていますので、事前に確認しておくとう便利です。

保管方法

ローリングストック法で 無駄・無理なく備蓄！

日常生活の中で、備えている食品を定期的に活用し、その分を買い足して備蓄する方法です。

出入口の近くなど
すぐに取り出せる
ところに保管！

家族全員が保管場所を
知っておくことが
大切！





家族で備蓄するものを確認しましょう。
また、定期的に備蓄食品を確認する日を決めましょう。



	備蓄しておきたいもの	食品名	備蓄数	1人1日分の数量	わが家の3日分の数量	備考 (賞味期限など)			
飲み物	水、お茶、スポーツ飲料、ジュースなど 			<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">× 3日分 × 人数</div>  ℓ	ℓ				
主食	かゆ、アルファ化米、カップ麺、乾麺、パン缶、シリアル、無洗米など 			食	食				
おかず	魚・肉・野菜の缶詰、レトルト食品、乾物、フリーズドライ食品、保存のきく野菜など 			食	食				
その他	チョコ、アメ、ビスケットなど数種類 			食	食				
食事に配慮が必要な方	例) ベビーフード、濃厚流動食、病者用食品など 			<div style="border: 1px solid blue; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block;">× 14日分</div>  食	食				
調理器具など	<input type="checkbox"/> はさみ <input type="checkbox"/> おはし・スプーン・フォーク <input type="checkbox"/> 皿・コップ(紙・プラスチック)								
	<input type="checkbox"/> 万能ナイフ <input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル <input type="checkbox"/> ポリ袋(耐熱用) <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ								
	<input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 <input type="checkbox"/> マッチ・着火ライター <input type="checkbox"/> カセットコンロ・鍋								
	<input type="checkbox"/> ガスボンベ(3日で6本程度) <input type="checkbox"/> ポリ容器(給水用) <input type="checkbox"/> おたま・トング <input type="checkbox"/> 除菌スプレー								

復旧状況によって
少しずつ調理も可能になりますので
「食からの防災対策いざという時に役立つレシピ」
をご活用ください



問合せ

緑区福祉保健センター
福祉保健課 健康づくり係
TEL: 930-2359 FAX: 930-2355
〒226-0013 横浜市緑区寺山町118