

# 災害時の食に備える

大規模な災害の場合、水、電気、ガスなどのライフラインが途絶えます。道路が寸断されると食料品の入手が困難になり、手元にある食品だけで過ごさなければなりません。そのような時、適切な備蓄と限られた食品をもとに食事を作る知識が、あなたの強い味方になります。日頃から役立つ情報を入手しておきましょう!!

## 心がけましょう! 日常使う食品の「買い置き」

日頃利用する食品で保存の効くもの、食べなれた食品の備蓄が大切です

## 家族構成に合わせた備蓄を

必要に応じ乳幼児や高齢者のための食品も1日3食3日分を目安に

災害にあってしまったら  
備蓄品で作るメニューの工夫  
野菜も忘れずバランスよく

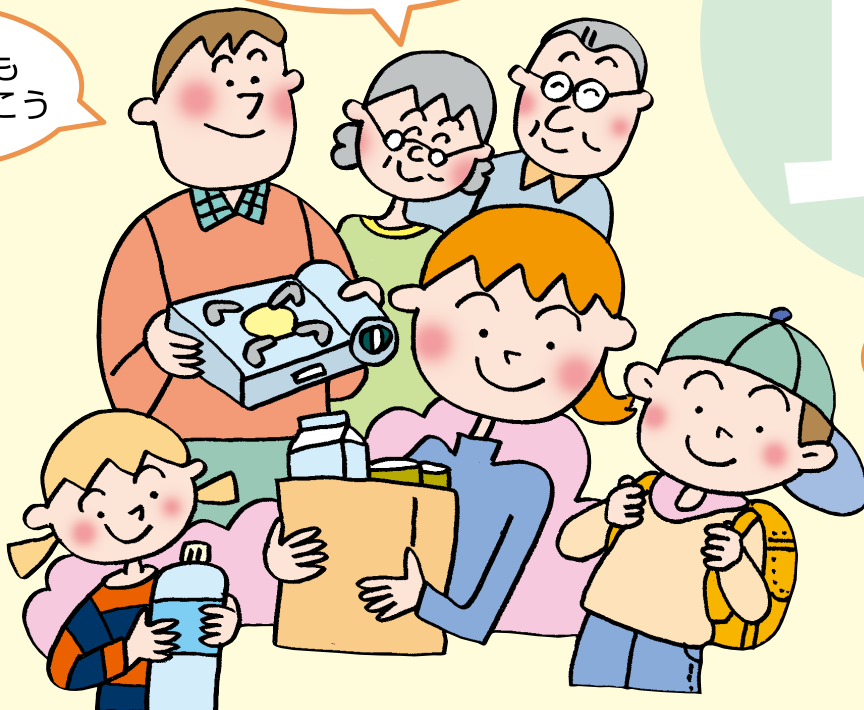
ライフラインがストップした時  
強い味方になる調理器具  
定期的に点検しておきましょう

大事な連絡先は  
メモしておこう

私が作った保存食  
もあるわよ

ガスボンベも  
確認しておこう

ぼくは、お菓子も  
リュックに入れてるよ



# 1 日ごろから準備しておきたいこと

日ごろ利用する食品で保存の効くものを「買い置き」しておきましょう

24時間開いているお店もある最近では、食品のストックが少ない家庭が多くなっているのではないのでしょうか。米や、ツナ缶、レトルトカレー、野菜ジュースなどは、十分非常食の役割を果たしますし、無駄になることもありません。

## 買い置きしたい食品例

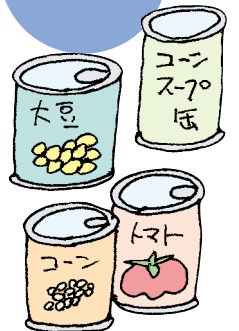
米・めん



レトルト



缶詰



菓子



乾物

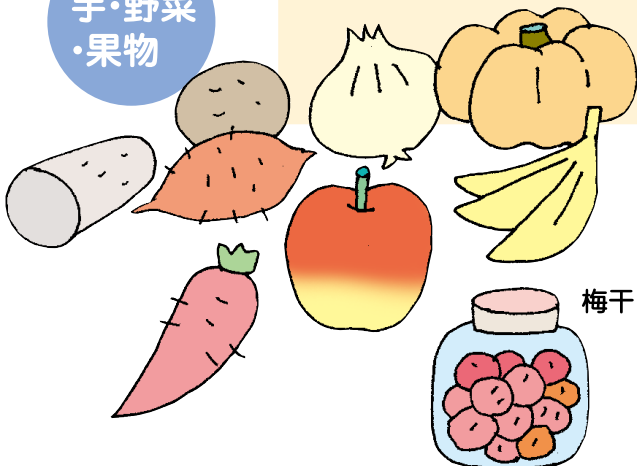


缶詰のいろいろなタイプが便利

飲料



芋・野菜・果物



(長期保存可能)

調味料



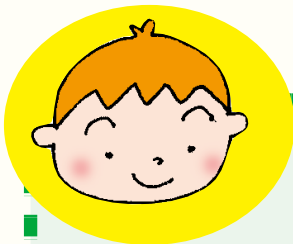
# 2

あると便利！日ごろからストックしましょう。



# 3

家族構成に合わせた備蓄を考えましょう。



## 乳児がいる場合



- 災害時には、母乳が出なくなることもあるため、粉ミルクを用意しておきましょう。
- 食物性アレルギーの乳児がいる場合は、アレルギー用食品(半調理品、調味料、菓子類など)を普段から余分に買っておくようにしましょう。

- そしゃく困難な方がいる場合は軟らかくて食べやすい備蓄品を用意しましょう
- 慢性疾患をもっている場合は、自分に合う非常食を用意しておきましょう



## 高齢者がいる場合





# 5

## 保管方法

非常持出し品（食料品）は、出入り口近くなどすぐに取り出せる場所に保管し、いつでも持ち出せるように準備しておきましょう。

避難後、災害復旧までの数日間の生活物資（食料品）は、家屋の倒壊を想定すれば、屋外に保管するのが最適ですが、スペースがなければ家の中でできるだけ頑丈なケースに入れて保管します。

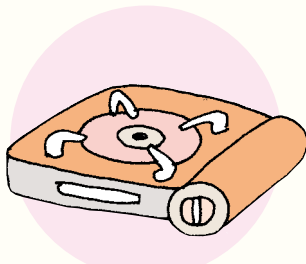
また、自家用自動車のトランクに、缶入りの水やカンパン等を保存しておくことで携帯食としても活用できます。

加工食品に表示されている「賞味期限」は失効しても直ちに劣化することはありませんが、年に1度は防災の日や家族の記念日などを点検日に決めてチェックし、次回までに期限の切れる食品は入れ替えておきましょう。

# 6

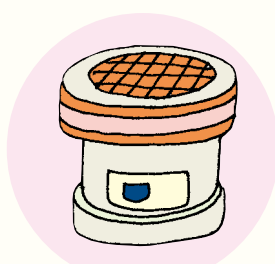
## ライフラインがストップした時でも使える調理器具を用意しておきましょう

カセットコンロ  
(できれば火力の強いものを)



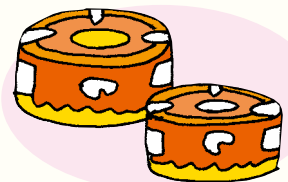
ガスボンベも忘れずに  
用意しましょう。  
(1本で約90分使えます)

七輪

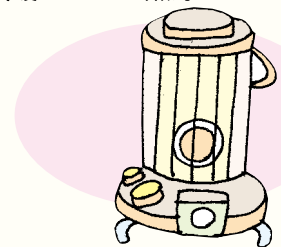


意外に火力も強く  
火の調整もできます  
木炭も用意しましょう。

缶入り固形燃料



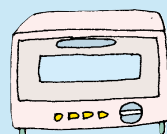
灯油ストーブ  
(暖もとれ、熱源にもなる)



\* 煮物は厚鍋を使いある程度火が通れば、タオルなどで巻き、発泡スチロールの箱などに入れ密封すれば、余熱でやわらかくなり、熱源の節約になります。

電気は、ライフラインの中では比較的早く復旧します。  
電気が使えるときはオーブントースターや、電子レンジがあれば大変重宝します。

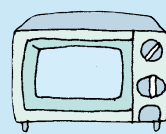
オーブントースター



電磁調理器



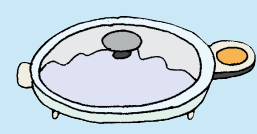
電子レンジ



電気コンロ



ホットプレート



電気ポット



電気炊飯器



# 災害にあってしまったら

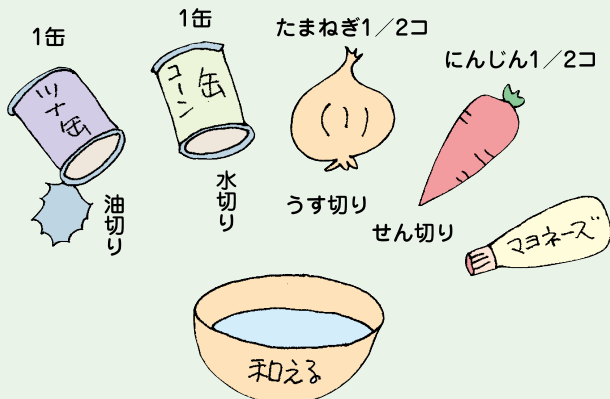
★ 備蓄品でこんな食事ができます

材料4人分

## はりはり漬け

\* 家で生活できる状態の場合

### ツナ缶と野菜サラダ



\* ボールがない場合は、ビニール袋をふくらませ、その中で和える



\* ボールがない場合は、ビニールの袋に水を入れてもどす。

## にゅうめん

### ミネストローネ [実だくさんのスープ]

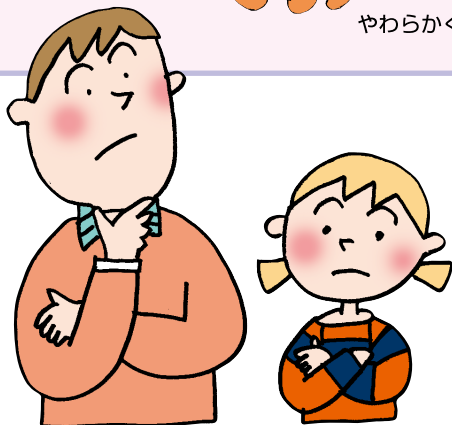


\* マカロニの代わりに、米や豆類(大豆やうすら豆をゆでたもの)を入れてもよい。



\* めんつゆをうすめて利用してもよい。

## かんたんおじや



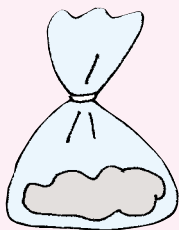
## 配給品に一工夫

- おにぎり 雑炊にする（乾燥野菜やわかめなどを加えましょう）
- パン いろいろな食材をはさみ、ホイルで巻いて加熱する。

## 水が出ない時、こんな工夫ができます

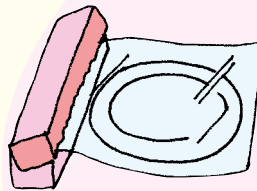
- 調理や後かたづけの工夫
  - ・油を使うメニューを減らし煮物、焼き物、汁物を中心にする。
  - ・ふくだけでよごれが落ちやすいテフロン加工のフライパンなどで調理する。
  - ・ティッシュでふいてから、水洗いをする。
- こんなもので工夫ができます

### ポリ袋



ボールの代わりに使う

### ラップ

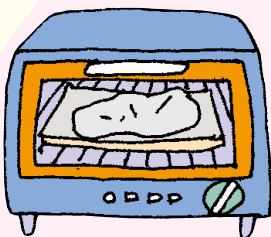


皿に広げてその上に料理を盛りつける

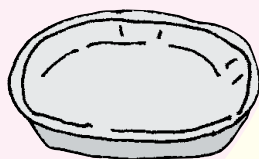


おにぎりをラップでにぎる

### アルミホイル

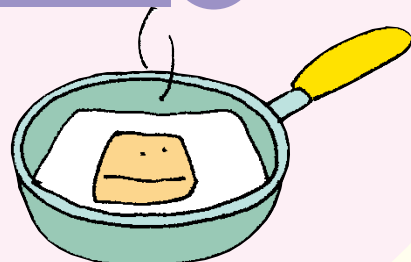


包んで焼く



皿や鍋の代わりに使う

### クッキングペーパー



フライパンに敷いて焼く

# 食品衛生に気をつけましょう

流水で手を洗ったり、しっかり火を通したりすることが難しい場合が多く、衛生面の注意が必要です。

- 食事の用意や食事前には、手指をウェットティッシュなどでふきましょう。
- おにぎりはラップでにぎりましょう。
- ボールや皿など、できるだけ汚さないよう工夫しましょう。  
(7頁の「水が出ない時、こんな工夫ができます」参照)
- 缶詰やレトルトパックなどが、長期間保存できるのは、開封していない状態の時です。開けたら早めに使い切りましょう。
- 生水は飲まないようにしましょう。
- ペットボトルなどから水を飲む時は、なるべく直接口をつけないようにしましょう。
- 電気が復旧したら、ジャーポットの熱いお湯を使ったり電子レンジなどで加熱するようにしましょう。



家族全員が理解していなければ、どんなに準備をしても無駄になってしまうことも考えられます。非常食の保管場所は家族全員が知っているようにしましょう。新しく非常食を入れ替えるときなどを利用して防災の知識を家族で再確認しましょう。

## 相談窓口

### 大阪府保健所

池田 072-751-2990  
吹田 06-6339-2225  
茨木 072-624-4668  
寝屋川 072-829-7771

守口 06-6993-3131  
四條畷 072-878-1021  
八尾 072-994-0661  
藤井寺 072-955-4181

富田林 0721-23-2681  
和泉 0725-41-1342  
岸和田 072-422-5681  
泉佐野 072-462-7701



大阪府健康医療部保健医療室健康づくり課  
〒540-8570 大阪府中央区大手前2丁目  
TEL 06(6941)0351(代) FAX 06(6941)6606