



災害時、自宅の



食の備えは万全ですか？

過去の大きな災害では、災害支援物資は3日以上届かず、電気・水道・ガスなどのライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、物流機能の停止により、1週間はスーパーマーケットなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、**最低3日分～1週間分×人数分の家庭備蓄**が望ましいと言われています。

おすすめの備蓄食品



常温保存ができ、そのまま食べられる、簡単に調理できる、食べ慣れているものがおすすめ。栄養バランスも考慮して備蓄しましょう。生きるために欠かせないのが「水」。飲料水と調理用水を合わせて1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



大量なので、あらゆる隙間スペースに分散させての保管がおすすめ！

主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



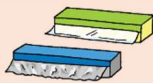
災害時の料理に役立つ日用品

ポリ袋



水入れや料理に使用 様々なサイズをそろえる

ラップ
アルミホイル



皿に敷いて汚れを防止

使い捨て食器



洗い物を減らす

ウエットティッシュ



手や調理道具をふく

使い捨て手袋



食材に直接手を触れず調理ができる

牛乳パック



切って器に開いてまな板に

チラシ
新聞紙



折って器に重ねてまな板に

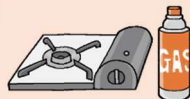
キッチンばさみ
ピーラー



包丁の代わりに



カセットコンロ
ガスボンベ



電気やガスが復旧するまでの熱源

カセットボンベの備蓄はどのくらい必要？

1本あたり、強火で使える時間は約1時間

6本以上備蓄しておくと、1週間程度温かい料理が食べられます

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

「ローリングストック」とは、

- ① 普段の食品などを**少し多めに買い置き**
- ② 賞味期限を考えて**古い物から日常的に食べる**
- ③ 消費した分を**買い足す**

ことで、常に一定の食品を家庭で備蓄する方法です
ストックする際は、賞味期限の近いものを手前におきましょう



家族の好みに応じて、内容や量を決めましょう

災害時の調理のコツ

まずは冷蔵庫の中を確認！
冷凍室は少しの間、冷蔵室として使えます

- ① **その日に食べるものをチェック**
生の魚・肉、牛乳、豆腐、冷凍食品、保存のきかない野菜から食べる
- ② **延命策を考える**
火を通すことで日持ちする食品は、加工して冷凍室に入れる



計量スプーンが無いときは、ペットボトルのキャップが便利！
キャップ1杯は7.5mLなので、
キャップ2杯で大さじ1（15mL）と同量です

節水しながら衛生的に調理をしましょう

●食材は素手で触らない

手洗いが十分にできないので、使い捨てのポリエチレン手袋などを使います。



●キッチンばさみやピーラーを活用する

キッチンばさみやピーラーは、包丁のかわりに使えます。まな板を使わずに空中で調理できるので衛生的です。



●ポリ袋を活用する

ポリ袋の中で食材を混ぜたり、ごはんを炊いたりすることができます。



調理の前に、手を清潔にしましょう

水が自由に使えない場合、以下の手順でおしぼりやウエットティッシュで手をふきましょう
2回ふくと、除菌率が上がります



① 手のひらを
しっかりふく



② ペーパーを裏返して
手の甲をふく



③ 親指の付け根から
指先までふく



④ 残りの指も付け根
から指先までふく



⑤ 最後に手首をふく



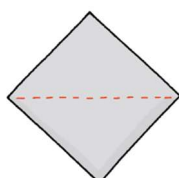
⑥ あれば手全体に
アルコールをする

紙で作る
手作り食器

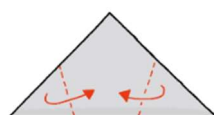


新聞紙や厚め
のチラシ・紙袋
で作ろう

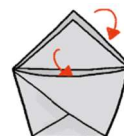
① 紙を正方形にし
て三角形に折る



② 両端を矢印のよう
に折る



③ 矢印のように折
り、手前は袋状の
ところに差し込む



④ ポリ袋をかぶせる

