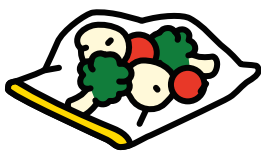




## 災害を生き抜く力は 美味しく、温かい食事であり

2013年に公表された中央防災会議の「南海トラフ巨大地震」の最終報告書では、被害が甚大かつ広域で支援が届きにくくなるため、これまで3日分とされてきた家庭での食料備蓄量は「1週間分以上確保する」必要があるとされています。「3日分の食料の備蓄だけでも大変なのに、1週間なんて無理」とあきらめないでください。ここでは、1週間をしのぐための、日常化できる備蓄方法と災害後の食事の仕方の工夫をお伝えします。「美味しく、温かい食事」は、被災後の生活の活力となります。今日からぜひ取り入れてください。





## 食料備蓄の知恵

### 7日間備蓄を実現するための知恵

1  
〜  
3  
日

#### 冷蔵庫の食材を活用

冷蔵室に食材を  
買い置きし、冷凍室にも  
ご飯やパン、野菜、  
冷凍食品等の備蓄を。

パンや野菜等は自然解凍でも食べられます



停電時、クーラーボックスや  
保冷剤を活用して食材の保存を。  
氷は溶かして飲料水として  
活用しましょう



4  
〜  
7  
日

#### ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

##### ローリングストック法

定期的(1ヶ月に1、2度)に食べ  
て、食べた分を買い足し備蓄して  
いく方法。下記のイラストの方法  
ならば、賞味期限が1年の食品等  
も非常食として扱えます。

お  
す  
す  
め  
の  
非  
常  
食



缶詰・  
レトルト食品  
賞味期限が1年の  
ものでも大丈夫。



フ  
リ  
ー  
ズ  
ド  
ラ  
イ  
食  
品

少量のお湯で  
元の風味・栄養に  
戻ります。



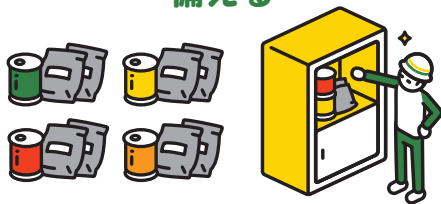
乾  
物

不足しがちな  
ミネラル、食物繊維の  
補給のために。

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で7日分の非常食を備えておくことで安心です。

1

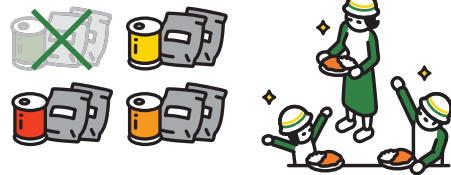
備える



ベースとなる3日分(9食分)の非常食を用意する。  
さらにもう1日分、合計で12食分ストックしておく。

2

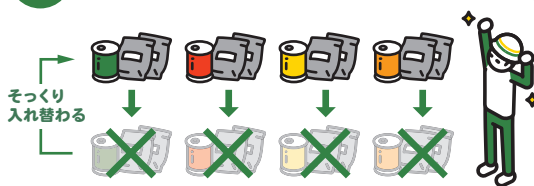
食べる



月に1回程度日を決めて、1食分の非常食を食べる。

4

食べなれたものを常備!

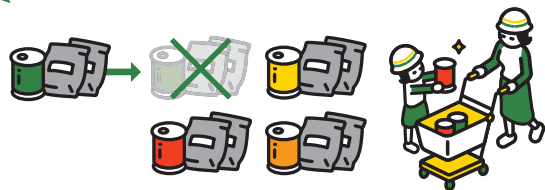


ちょうど1年で、最初に用意した4日分(12食)は全て消費され、  
買い足した12食分とそっくり入れ替わる。

ローリング  
ストック法  
とは

買い足す

3



食べたら、1食分を買い足して補充する。



## 台所の防災術

### 非常用にストックしておく飲料水

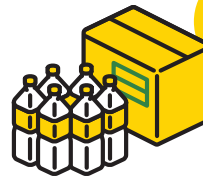


1人2L



家族の人数分

1日1人2リットル、  
最低3日分、  
できれば7日分を  
用意しておく。



5箱  
(6本入)

4人家族で7日分なら  
最低5箱。積み上げず、  
家のいろいろな所に置く。

### 非常用に役立つキッチングッズ



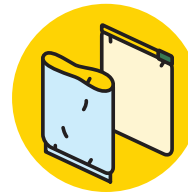
カセットコンロ  
カセットボンベ

温かい食事の  
ための必需品  
として。



キッチンばさみ  
ピーラー

まな板を  
使わずに、食材を  
調理できます。

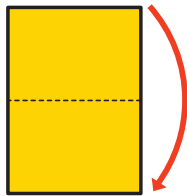


ポリ袋

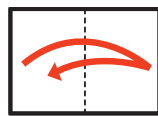
手袋代わりに  
したり、袋の中で  
調理したり  
すれば衛生的。

### 紙食器の作り方：ハコ型

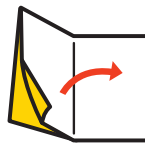
お皿が割れてしまったり、炊き出し時に活躍する紙食器。  
新聞紙やチラシで折ってラップ・ポリ袋をかぶせて使いましょう。



① 用紙をたて半分に折る。



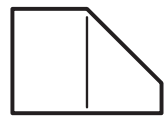
② さらに横に半分に折り、  
折りめをつけてもどす。



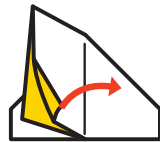
③ 左はしを  
三角形にひらく。



④ 三角をつぶす。



⑤ 裏返す。



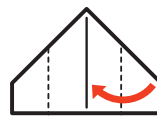
⑥ ③と同じように  
ひらいてつぶす。



⑦重なっている紙の上1枚を、  
反対側にめくる。



⑧裏側も、  
⑦と同じようにめくる。



⑨重なっている紙の上1枚を、  
真ん中に向かって両側を折る。



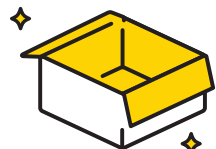
⑩ 斜線部分を上に折る。



⑪ 反対側も、  
⑩と同じように折る。



⑫ 逆さまにして、  
上部を広げる。



⑬ できあがり!