

<自宅避難を想定して>

## 災害時の食を考える

### 水道が止まった！！

水は一日一人3リットル、最低3日分

我が家の備蓄は

本必要

もし水を備蓄していないと

- 震災対策用井戸（防災マップで確認）  
誰が配る、容器は、どう運ぶ？  
電動ポンプなら停電により、汲み上げられない場合も
- 給水所（防災マップで確認）  
行列に並ぶ、容器は、どう運ぶ、どれだけ運べる？
- 給水車  
いつどこに来る、行列に並ぶ、どう運ぶ。どれだけ運べる？

\* 自宅に、乳幼児・高齢者・病人などがいたら水を入手しに行くのは困難です。

### 電気が止まった！！

まずは冷蔵庫の中の物から 作り置きおかず、常備菜

冷凍庫の物はクーラーボックスに氷・保冷剤を入れて移す

氷は溶かせば飲料用に

自然解凍で食べられる冷凍食品

	食パン	和菓子	野菜の塩茹で	お弁当のおかず	焼鮭などの焼魚
そのまま食べられるもの	グラノラ	チーズ	かまぼこ	納豆	
	シリアル	ドライフルーツ	クラッカー	ビスケット	
	漬物	乾物			
レトルト食品	御飯	スープ	カレー	シチュー	
	牛丼の具	ミートボール	おでん	おかゆ	
カップ麺	ラーメン	そば	うどん	パスタ	
フリーズドライ食品	味噌汁	カレー	スープ	安倍川もち	
缶詰	肉類	魚類	果物		
野菜不足を補う	野菜ジュース	ジュレ	プランターの家庭菜園		
嗜好品も大事	チョコレート	クッキー	飴	ようかん	コーヒー

♡ 甘いもの・好きなものは心を落ち着かせる

バランス栄養食品

ゼリー飲料

水も食材もローリングストック(回転させながら蓄える)を実践する

災害用非常食は上記の食材がなくなってから、食べ始める。

### ガスが止まった！！

調理するには

カセットコンロ 予備のボンベも忘れずに  
 キャンプ用品も活用  
 缶入り固形燃料  
 七輪・炭  
 キッチンばさみ、ピーラー(まな板を使わない為)  
 圧力なべ、クーラーボックス