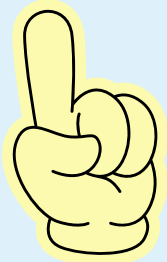


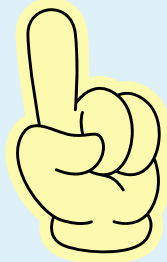
大規模地震の心構え



大規模地震が発生した場合、スーパーやコンビニの棚は長期に渡って空っぽ、または閉店が予測され、パルシステムの配達も1週間以上中止になることも想定されます。



電気・水道・ガスも長期的に供給が止まることも予想されます。



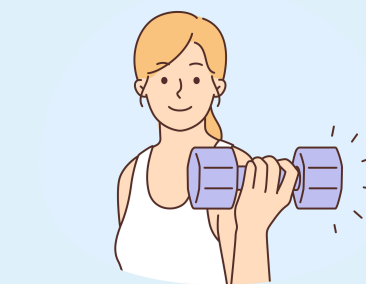
「非常食」として別に備蓄すると賞味期限切れを起こしやすい。
それを防ぐためには「日常食を非常食に」する必要があり、
「ローリングストック法」が有効です。



非常時には、水の確保が難しく、電気やガスも止まっている場合もあり、限られた備蓄品を上手に活用して、温かい食事がとれるように工夫することが大切です。

常備しておきたい食材・飲料

食こそ命をつなぐもの



「温かい食事」「ストレスを避ける」「免疫力を高める」「心と体を強くする」



災害時でなくても食べたいもの、普段からおいしいと思うものをバラエティー豊かに備蓄しましょう！



「災害時＝非常食」の固定観念を見直そう！

- ◆調理に手間がかからない
- ◆長期保存できる
- ◆エネルギーや栄養がとれる
- ◆持ち運びしやすい、壊れにくい

◎災害時こそいつもの味を！

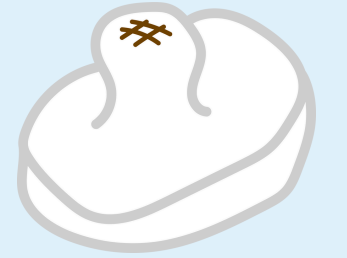


塩分が多いものや辛いものは、のどが渇きやすいので避ける

《飲料》水分と栄養の補給

◆飲料水 1人1日2~3L目安

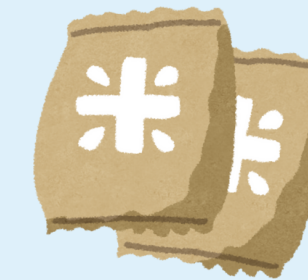
◆砂糖の入っていない野菜ジュース、果物ジュース、甘酒など



《主食》

◆通常の食材を多めにストックしておく

◆米、パン、乾麺、シリアル、餅、雑穀など

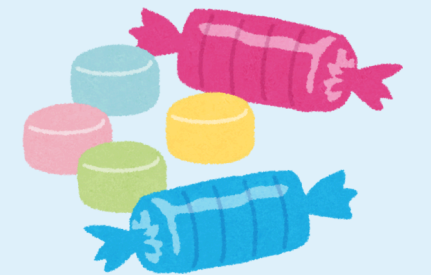


《副食》

◆栄養バランスを考え、常温で長期保存できる食材

◆乾物や野菜（いも類や玉ねぎ、フリーズドライしたもの）

◆インスタント食品、レトルト食品、缶詰



《果物・おやつ》火や水がなくても食べられる食材

◆ドライフルーツ、ナッツ類、チョコレート、キャラメル、あめ、羊羹、ゆであずき、フルーツ缶、好きなお菓子など

常備しておくといよい備品

ラップ、アルミホイル、ポリ袋（大・中・小）

クッキングシート、ペーパータオル、使い捨て手袋、

紙コップ、紙皿、

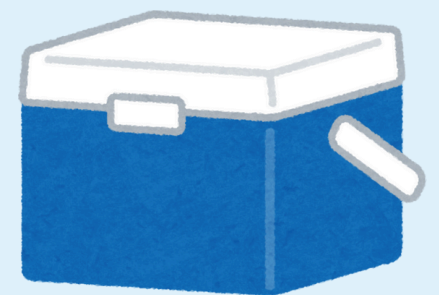
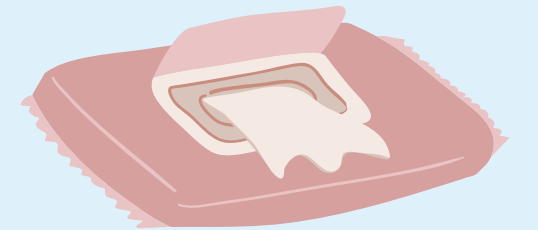
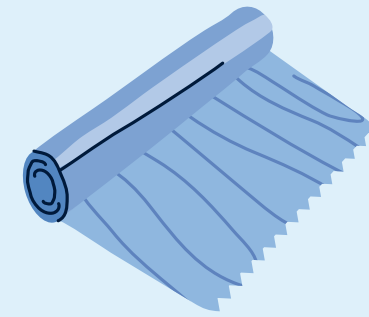
料理用ハサミ、カセットコンロ、魔法瓶、スープジャー

除菌ウェットティッシュ、除菌スプレー、ウェットタオルなど

アウトドア用コンロ、クーラーボックス、

発泡スチロールの箱（保冷用）などの

アウトドア用品もいざという時に役立ちます！



普段使っているものを備蓄して使い回そう！

ローリングストック！



日ごろからの備蓄を意識して、
普段から少し多めに食材を買っておき、
使ったら使った分だけ買い足していく。

収納方法

備蓄品の定位置収納

使ったら同じところに戻す！



- ◆ グループでまとめる
- ◆ 取り出しやすい場所
- ◆ 使いやすい場所
- ◆ 古いものから手前に並べる



今日から始めよう！

◆家の中の安全確保

◆水と燃料の確保

◆備蓄品の確保と整理



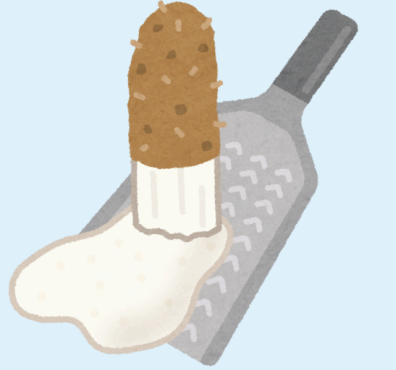
節水・省エネのアイデア

ライフラインが不安定な災害時は節水、省エネが迫られます。

時短、節水に役立つ調理器具

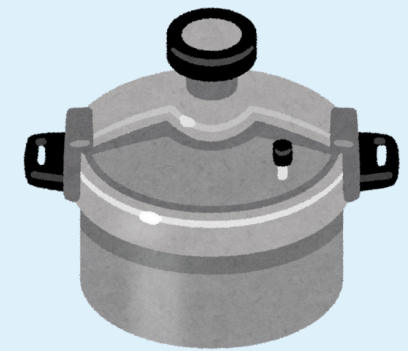
《おろし金》

- ◆まな板がなくても細かくできる。細かくしたものは燃料の節約にも◎



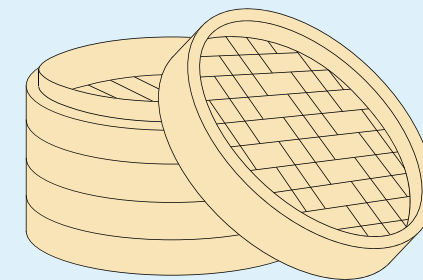
《圧力鍋・保温鍋》

- ◆短時間で調理ができる
- ◆普通の鍋も手ぬぐいなどでしっかりフタをして保温



《蒸し器》

- ◆清潔な水がない時でも蒸気で蒸す調理が可能
- ◆風呂水（溜めてあったもの）でも可能



《フッ素加工フライパン》

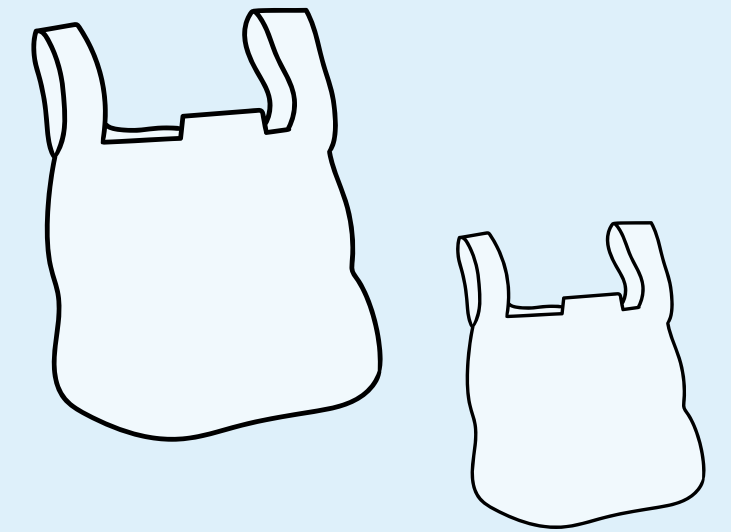
- ◆ふき取るだけでもキレイに



非常時に役立つ簡単ポリ袋調理

◆ポリ袋調理とは？

- 材料を準備する → ポリ袋に入れる → 湯せんまたは混ぜる



◆非常時のメリット

- 主菜、副菜などを複数まとめて調理でき、水や燃料が節約できる
- 袋のまま食べれば、食器洗いの水の節約になる
- 湯せんに使う鍋の水は飲料水でなくても、雨水や川の水でも可能
- 災害時でも温かい食事がとれる

◆注意点

- ポリ袋は食用品の高密度ポリエチレン（HDPE）を使用する※湯せんOKの表示
- 袋にたくさん入れすぎない
- ポリ袋が直接鍋底に触れないように耐熱皿などを敷く

防災と言っても何から手を付けていいのか戸惑います。
家族構成や年代で必需も変化します。

大まかに3分類 ①ポータブル ②備蓄 ③非常用

①普段のカバンやポーチに入れるもの

→モバイルバッテリー・常備薬・生理用品・少しのお菓子など

②棚に保管しておくもの

→食料類・水・懐中電灯・電池・卓上コンロ・除菌シートなどの衛生用品

③非常用持ち出し袋に入れるもの

→衛生用品・タオル・アルミシート・簡易トイレ・食料など



防災の10カ条を覚えましょう！

- ①第一に、わが身の安全確保
- ②揺れが引いたら火の始末
- ③慌てて外に飛び出さない
- ④戸を開けて出口確保
- ⑤戸外では頭を保護し危険なものから身を守る
- ⑥デパート、劇場などでは係員の指示に従う
- ⑦自動車は左に寄せて停車。規制区域では運転禁止
- ⑧山くずれ・崖くずれ・津波に注意
- ⑨避難は徒歩で（雨水が多い時、長靴はダメ。持ち物は最低限）
- ⑩デマで動くな！正しい情報で行動しましょう！



防災で一番大切なこと

- ①命を守る ②防災の知識 ③防災の用品の用意 ④何が起きているかを公共の情報を知る