



釜や飯ごう、大鍋などによる大人数分の調理方法や飲料水を確保する方法を学びます。また、炊き出しの食事や救援物資の飲料水を混乱なく各人に効率よく配給する工夫を考え、訓練でやってみましょう。

さらに、いざという時のために各家庭において数日間は生活できる程度の食料などを備蓄します。地域においてもこれらの事態に備えた準備が必要です。

給食・給水については、次のような点に十分注意しましょう。

- ①各家庭では、長期保存が可能で、できるかぎり幅広い嗜好に対応した食料及び飲料水を備蓄するとともに、保存可能期限の満了時ごとに交換しておきましょう。また、ポリタンクなどの生活用水は定期的に入れ替えておきましょう。
- ②各家庭では、必要な食料を非常用持出品として備え、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。
- ③自主防災組織として共同備蓄倉庫などを設け、食料、ろ水器、鍋、炊飯装置、燃料、各種容器などを備蓄しておくことも有効な取組みです。
- ④自主防災組織として地域内にある井戸、水槽、池、プールなどを調べ、災害時に飲料水、生活用水として使用できるよう、所有者などと協議しておきます。必要に応じ市町が設置した飲料水兼用貯水槽の利用についても確認しましょう。
- ⑤自主防災組織として食料品などの救援物資の配給計画やその周知方法を策定しておき、混乱のないよう配布できるようにしておくことが大切です。



ちょっとアドバイス

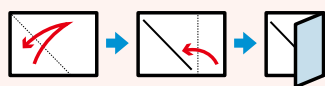
二次災害に注意!

☆衛生面に十分配慮し、食中毒などの二次災害が発生しないように注意しましょう。

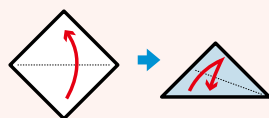
ステップアップ!

☆断水や食器が割れた時を想定し、いらなくなった新聞紙やチラシを折って紙食器をつくり、ラップやポリ袋をかぶせて使いましょう。使った後は洗わずに捨てることができ、水の節約にもなるので、災害時にとても役に立つ技です。

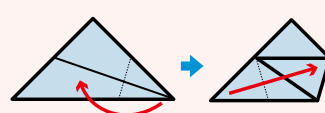
- 1 新聞紙を図のように折って、正方形の状態にする



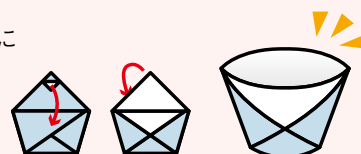
- 2 正方形を半分に折って三角形にしたあと、折りすじをつける



- 3 折りすじに角を合わせて折り、もう一方の角を同様に折り重ねる



- 4 残った部分を外側に開いて、完成!





災害時では、食材の確保が難しいだけでなく、調理に必要な道具の使用が限られることがあります。そのような時に、ひとつの鍋を使って複数の調理が同時にできるポリ袋調理が便利です。

STEP 1

生米をポリ袋(25cm×35cm)にAのラインまで入れる。
※生米は無洗米がよい

STEP 2

水をBのラインまで入れる。
※①:②=1:1.1(米に対して水を少し多めに加える)

STEP 3

できるだけ空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
☆輪ゴムがある場合☆
袋の口を輪ゴムで止めると、空気が抜けてポリ袋が破裂しにくくなります。

STEP 4

湯が沸いたら、鍋底にポリ袋が直接触れないように皿などを敷き、その上にポリ袋を入れ、湯せんで25分加熱後、10分蒸らす。
袋を破ってそのまま食べられるので、食器は必要ありません。
鍋の水は、飲料水でなくても大丈夫です。その場合はポリ袋を2枚重ねにしましょう。

<注意事項>

- ・使用するポリ袋は、高密度ポリエチレン製を選びましょう。
- ・ポリ袋を使用する前に、必ず耐熱温度などを確認してから使用しましょう。
- ・調理の時、鍋にポリ袋が直接触れないように、鍋底に金網や皿などを敷いてポリ袋を入れましょう。
- ・加熱すると袋が膨張するので、空気を抜いて袋の口部分を輪ゴムで止めるようにしましょう。
- ・みりんやアルコールを入れると揮発し、袋が膨張して破裂することがあります。

ちょっとアドバイス

7日分を備蓄するためのアイデア

☆長期保存がきく缶詰や乾パンなどの非常食を消費期限まで食べずに置いておくという考え方ではなく、レトルト食品やフリーズドライ食品などを日ごろから食べて、なくなった分を買い足し、一定量をストックするという備蓄の方法を取り入れ、家庭に7日分の食料を備えましょう。

発災

ライフライン停止・物流停止

電気復旧・物流再開

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目～
水	1人1日3リットル						
冷蔵庫の食品	傷みやすい食品 (生鮮食品、調理済み食品、野菜類 など)						
冷凍庫の食品	自然解凍で食べられる冷凍食品 簡単な調理で食べられる冷凍野菜						
ローリングストック	冷凍・冷蔵庫の食品と組み合わせて 主菜・副菜として食べる			レトルト食品、缶詰、バックごはん、常備菜、乾物、 無洗米、栄養補助食品 など			
非常食品	すぐに食べられる食品 (乾パン、クラッカー など)			主食となる食品 (アルファ化米、長期保存パン など)			