

J-1

備蓄の考え方～家族の実態に合わせて～

- ・命に直結する「水・食料」を中心に備える！
- ・大規模災害の混乱時であることを考慮し、「1日2食分」は備蓄！
- ※あくまで目安ですので、各家庭の実態に合わせて備えてください。

徳島県災害時相互応援連絡協議会
「南海トラフ地震等に対応した備蓄方針」
 (平成26年3月14日策定)

飲料水	年齢に関わらず、500mlペットボトル1日6本分。	
食料	3～69歳(以上も含む) 1、2歳及び70歳以上 0歳 0歳(アレルギー)	アルファ化米等の主食 おかゆ等 粉ミルク 粉ミルク(アレルギー対応)
	・粉ミルク 1回当たり調乳量200ml(粉換算27g) 1日5回(粉換算135g) ・ほ乳びん 1乳児1本。	

災害時要保護者(高齢者や乳幼児、障がい者など)が必要とする紙おむつや医薬品、粉ミルク、ほ乳びんなどの物資は、介護者等がその確保に努める。また、アレルギーをもつ家族等がいる場合等については、食物アレルギーに対応した食品の確保をする。

毛布 住民一人一枚は必要。
その他 トイレ(簡易トイレ)、トイレトイペーパー、生理用品、紙おむつ(乳幼児用・大人用)等。

食料品については
 無駄なく便利にローリングストック法で備蓄しよう！

家庭における非常用持ち出し品は、すぐに持ち出せるように準備しておく！
 飲料水や食料、衣類、医薬品、懐中電灯、ラジオ、貴重品など

物資確保のイメージ 家庭や地域で一人3日分の備蓄を！

1日目	2日目	3日目	4日目～7日目
住民確保分 家庭・地域の備蓄 (現物・現金)	市町村備蓄 (現物・現金)	県備蓄 (現物・現金)	国等の備蓄 (現物・現金)
アレルギー対応食料・粉ミルク (3日分の現物備蓄)			国等からの広域的支援物資

発災後1日は、市町村からの支援が届くことが困難なため、住民自ら1日分の備蓄物資を避難所へ持参する。
 備蓄では、「アレルギー対応の粉ミルクや食料」を3日分現物備蓄している。

J-2

「ローリングストック」で備蓄しよう！

「ローリングストック」とは、普段飲食するものを少し多めに買い置きし、賞味期限の早いものから使い、使ったら新しいものを買って置き、賞味期限の早いものから使い、使ったら新しいものを買って置き、を繰り返しながら無理なく災害時に備える方法です。

「ローリングストック」のメリット

- ①非常食の賞味期限切れが防げる！**
賞味期限の早いものから定期的に食べては買い足すことを繰り返すので、「気づいたら非常食の賞味期限が大幅に過ぎていて廃棄した」という失敗を防ぐことができます。
- ②普段食べている食品を非常食にできる！**
「ローリングストック」なら、3年・5年と長期保存できる非常食に限らず、日頃から食べている缶詰やレトルト食品、フリーズドライ食品などを、好みに合わせて非常食に選ぶことができます。
- ③「非常食」が日常化する！**
定期的に非常食を食べる習慣をつけておけば、災害時にも普段から食べているものが食卓に並ぶことになるので、食べ慣れた非常食を安心して食べることができます。

多めに買って置く
 買った分を買い足す
 古い物から食べる

J-3

災害用炊飯袋(ハイゼックス)を使って備蓄食クッキングに挑戦しよう！

災害用炊飯袋(ハイゼックス)とは、災害時などの炊き出しの際にご飯やおかゆを準備するための炊飯袋のことです。炊飯袋にお米とお水を入れて、袋ごと約30分間ボイルすれば、誰でも失敗なくご飯やおかゆを炊くことができます。

基本の炊飯に挑戦しよう！

用意するもの
 ・炊飯袋 ・米 ・水 ・輪ゴム ・ガスコンロ ・鍋 ・皿またはザル

- 炊飯袋にといだ米を入れる。
米100gで240gのご飯ができます。
- 米と同量の水を入れる。
米を減らして水を増やすとおかゆができます。
- 袋を絞って空気を抜き、袋の口を折り返して輪ゴムで封止めする。
- 沸とうしたお湯で約30分間ボイルする。
袋をザルに入れるか、鍋底に皿を敷きます。
- 袋を鍋から取り出し、段ボール等に入れて、約10分間蒸らせば完成！

J-4

災害用炊飯袋(ハイゼックス)を使って、色々な料理に挑戦しよう！

ホットケーキミックスで蒸しパン

- 材料(1人分)※ハイゼックス1袋分
ホットケーキミックス 75g、水 50g
- 作り方
①炊飯袋に材料を入れ、よく混ぜる。
②袋を絞って空気を抜き、袋の口を折り返して輪ゴムで封止めする。
③沸騰したお湯で約30分間ボイルする。
④袋を鍋から取り出し、約5分間蒸らせば完成！

ツナと塩こんぶの炊き込みご飯

- 材料(1人分)※ハイゼックス1袋分
米 1合、水 適量、ツナ缶 1/2缶、塩こんぶ 10g、しょうゆ 小さじ1～2杯
- 作り方
①炊飯袋に米を入れ、水を袋の線まで入れる。
②袋にツナ、塩こんぶ、しょうゆを入れて、むらがないように袋を上下に振りよく混ぜる。
③袋を絞って空気を抜き、袋の口を折り返して輪ゴムで封止めする。
④沸騰したお湯で約30分間ボイルする。
⑤袋を鍋から取り出し、約10分間蒸らせば完成！

マカロニミートソース

- 材料(1人分)※ハイゼックス1袋分
マカロニ(早ゆでタイプ)、ミートソース(レトルト) 1/2袋(約130g)(缶詰のものでも可)、ミックスベジタブル 大さじ1杯
- 作り方
①マカロニを米を入れる線の半分まで入れ、ミートソースとミックスベジタブルを加える。
②袋を絞って空気を抜き、袋の口を折り返して輪ゴムで封止めする。
③沸騰したお湯で5分間ボイルする。
④袋を鍋から取り出して器に盛りつければ完成！

J-5

Q 非常時の備えをしたいのですが、被災地で女性が必要としたものはなんですか??



A **デリケートな部分が多い女性にはこれがあればよかったというものがありました。**

自治体では女性のために**生理用品**を備蓄してくれている場合があります。しかし、これはあくまで応急的なものであり、様々な生理用ナプキンがあるなかで肌触りや好みの形状、状態などに



対応してくれるものではありません。**サニタリーショーツ**も含めて個人で相当量を揃えるべきです。また、生理中のかぶれやかゆみを避けるために、ペットボトルのキャップに6か所程度キリで穴をあけたものを、支給されたペットボトルにつければ、ピデとして洗浄することができます。

被災地では1週間程度お風呂に入れないこともあるので、**ウェットタオル**や**水のいないシャンプー**を用意しておく



汚れや臭いに対するストレスを軽減できます。替えの下着がないときに、**おりものシート**や**抗菌スプレー**を下着に吹き付けて難をしのいだ女性もいました。

他にも乾燥などで肌荒れになることから、**基礎化粧品**、**ハンドクリーム**、**リップクリーム**を求める声が多くありました。



素顔を隠したいとき、また保湿のために**マスク**は重宝します。

避難所では、毎日洗髪できないので髪型を隠すため、炊き出しの調理中の頭髪落下防止のために**シャワーキャップ**を被る人も多くいました。



非常食の栄養の偏りから女性は便秘や体調不良に悩まされがちです。粉末の野菜スープや缶ジュース、野菜チップスなど**繊維質**や**ビタミン類**を含んだ食材を自宅に多めにストックしておくといいでしょう。

(危機管理教育研究所 危機管理アドバイザー 国崎 信江)

出典：内閣府ホームページ 平成25年度広報ぼうさい冬号(第73号)
<http://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h25/73/question.html>