

# 災害時に必要な「水・食」

～最低でも3日分、できれば1週間分を確保しましょう～

災害時でも健康で過ごすために、できるかぎりふだんと同じ食事ができるように各家庭で工夫して必要な備蓄に取り組みましょう。

水は多めに確保しましょう。

## 水

1人分の  
1日の  
必要量

= 飲料水  
3リットル

+ 生活用水  
20～60リットル

手洗い・洗顔・洗髪・  
歯磨き・入浴・トイレ  
・食器洗浄・洗濯など



\*調理分を含む

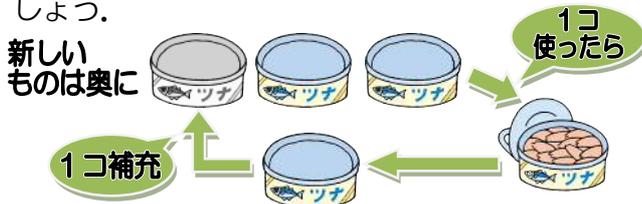
## 食料品

### 冷凍庫、冷蔵庫、備蓄の食材の順番を考えて使用しよう!

傷みやすい食品から使いましょう。

### 多めに「買い置き」を 「サイクル保存」で消費

ふだん購入している保存性の良い食料品を少し多めに買い置きすると安心です。期限が切れる前に計画的に使い、新たに買ったすようにしましょう。



### 食が進むように好みの食品も 用意して

災害時もしっかり食べられるように、「自分が好きなもの・お気に入りの食品」、「味を変えられる調味料」なども用意しましょう。

### 「主食・主菜・副菜」を そろえて

栄養不足にならないために、できるかぎりバランスの良い食事になるように備蓄しましょう。



### 家族に合わせた 備蓄を

乳幼児や高齢者など、家族の必要に応じた食品の準備をしましょう。



## 熱源

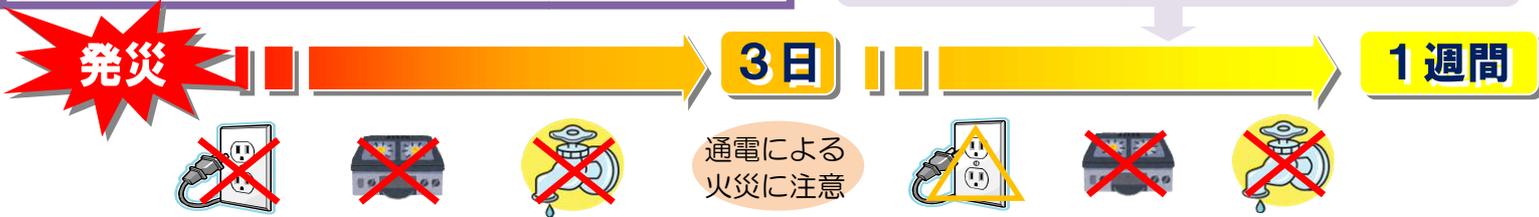
### カセットコンロとガスボンベの用意を

食品の温めや簡単な調理に必要です。



# 災害発生から1週間のライフラインの想定

災害の種類や規模、地域にもよりますが、徐々に配給車や非常用食料が行き届くようになります



## 発災当日の備え

水3L+調理不要な食料品3食  
\* 避難時に持ち出せるように、非常用持出袋に入れておきましょう



## 発災後3日分の備え

水1週間分+食料品9食+熱源

## 発災後1週間分の備え

3日分の備え+α(備蓄食料品等)  
\* 1週間分程度の食料品を確保すれば、ある程度の事態に対応可能です

## 備蓄品チェックリスト

\* 準備ができれば、下記の口にチェックをいれていきましょう。

### 水



飲料水 1人3リットル/日 × \_\_\_\_\_人分 × 1週間分 = \_\_\_\_\_リットル

- \* 原則として、ペットボトル入の水を使いましょう。
- \* 飲むときは直接口をつけずにコップなどを使いましょう。開封後は冷暗所に保管してできるだけ早く使いましょう。



#### 給水車の注意点

- \* 清潔な容器に入れましょう。
- \* 持ち運び用容器はポリタンクの約10リットルサイズ・2個が適当です。バケツにビニール袋を入れ、その中に水を入れて運ぶ方法もあります。

#### 水道水の注意点

- \* 家庭用浄水器は消毒効果のある塩素を取り除いてしまうので、毎日のくみかえが必要。
- \* 採水するときは、清潔な容器の口いっぱいまで水を入れてすぐにフタをしましょう。
- \* 飲料水としての保存期間の目安は、約3日です。

生活用水 1人20~60リットル/日が目安。

- \* 風呂や洗濯機に水をためておくとも良いでしょう。
- \* 災害時は水の必要性を考え、以下の方法で節水に努めましょう。

#### ①代替品を利用する。

手洗い：ウェットティッシュ、食後の洗い物：ラップ・紙皿・紙コップ・割り箸など  
洗髪：水のいらぬシャンプー、

#### ②使用した水は捨てずにトイレ用水として再利用する（水洗トイレの水の使用量=1回約10リットル）



### 熱源

- カセットコンロ
- ガスボンベ \* 1本で約90分使えます。



## 食料品の期限をチェックしましょう！

～消費期限と賞味期限の違いは？～

### 便利なもの

- ラップ
- アルミホイル
- クッキングペーパー
- ビニール袋
- 割り箸
- プラスチックスプーン・フォーク
- 紙皿
- 紙コップ
- ウェットティッシュ



#### 消費期限

未開封で表示されている方法に従って保存したときに、食べても安全な期限。消費期限内に食べるようにすること。

例) 弁当、生菓子など



#### 賞味期限

未開封で表示されている方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限。賞味期限を過ぎても食べられなくなるとは限らない。

例) 缶詰、レトルト食品など

食料品



大人1人分の  
備蓄食料品の一例です

\* 1食分は、ふだんの1食で食べる量です

1食分の  
目安量

3日分

1週間分

主食

エネルギー・炭水化物の確保

- 米 \* 節水のために無洗米がおすすめです。
- レトルトご飯、アルファ化米  
\* レトルト(ご飯、お粥)はそのまま食べられます。
- 小麦粉、ホットケーキミックス
- パン(食パン)
- 乾パン、パンの缶詰
- 切りもち(個包装)
- 乾めん(うどん、そば、そうめん、パスタ)
- 即席めん、カップめん
- シリアル類、ビスケット、クラッカーなど



- 1食分(75g)
- 1パック
- 1食分
- 1缶
- 2個
- 100g
- 1個
- 50g

7パック

1食分

1個

9食分  
7パック

1食分

2食分

1個

50g

主菜

タンパク質の確保

- 肉・魚・豆などの缶詰  
\* 味付けであれば、調理不要。  
\* 缶切り不要のプルトップを選ぶ。
- レトルト食品
- 豆腐(充填)  
\* 常温保存可能なものあり。
- 乾物(高野豆腐、桜エビ、煮干しなど)
- ロングライフ牛乳・スキムミルクなど  
\* 常温保存が可能



1缶

1パック

5缶

2パック

1食

適量

11缶

7パック

2食

適量

1本

副菜

- 乾物(ひじき、わかめ、あおさ、干しいたけ、切干大根、ごぼう、ねぎなど)
- 缶詰(トマト水煮、コーンなど)
- レトルト食品
- 野菜ジュースなど
- 日持ちする野菜  
(たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃなど)
- インスタントみそ汁、即席スープなど



鍋でのご飯の炊き方



- ① 鍋にといだ米を入れる。
- ② といだ米 1 カップ(150g)につき、水を同量(1カップ)入れ、30分浸す。
- ③ 鍋にフタをし、強火で沸騰させる。
- ④ 沸騰したら、弱火で約10分炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、火を止め、約10~15分蒸らしてできあがり。

果物

- 缶詰(モモ、みかん、パイナップルなど)
- 果汁ジュース
- 日持ちする季節に応じた果物  
(バナナ、りんご、みかん、柿など)



その他

- 梅干し、のり、漬物、佃煮など
- 調味料(塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖、食用油、ケチャップ、マヨネーズなど)
- 嗜好品(緑茶、紅茶、コーヒー、ココアなど)、ペットボトルのお茶など
- 菓子類(チョコレート、あめ、ビスケット、せんべいなど)
- ふだん使いしている食品(食物アレルギー対応食品、香辛料など)
- その他(ふりかけ、ジャム、はちみつなど)



## 食中毒に注意！～避難生活を少しでも元気に過ごすために～

災害時には断水などで衛生状態が悪くなるので、食中毒には注意が必要です。

### 手の洗淨・消毒



…ウェットティッシュ、アルコール剤など

- ・調理や食事の前、トイレ後はしっかり手洗いをしましょう。
- ・流水が使える場合は、流水と石鹸で手を洗いましょう。
- ・断水の場合は、手指用アルコール剤やウェットティッシュを使いましょう。



### 食品の保存

- ・冷凍庫・冷蔵庫の開け閉めは最小限にしましょう。

### 料理・盛付



…ラップ、アルミホイル、マスクなど

- ・体調の悪い人は、調理に参加しないようにしましょう。
- ・調理は加熱をしっかりとしましょう。電気が復旧したら、熱いお湯や電子レンジで加熱しましょう。
- ・おにぎりなどは、ラップを利用して握りましょう。
- ・ボウルやお皿にラップを貼って、汚れは最小限にとどめましょう。



### 食事



…ラップ、割りばし、紙コップ、ウェットティッシュなど

- ・食べ物を素手で触らないようにしましょう。
- ・支給されたものは、なるべく早く食べるようにしましょう。
- ・生水は飲まないようにしましょう。



”便利なもの”に加えて、以下の物品も「買い置き」しておきましょう。

□ アルコール剤 □ マスク など

## トイレの準備も忘れずに！

災害時でも健康に過ごすためには、「きちんと食べて、しっかり排泄する」ことが大切です。そのためには、きちんとトイレの準備をしておきましょう。

- |             |          |         |
|-------------|----------|---------|
| □ トイレトペーパー  | □ ビニール袋  | □ 簡易トイレ |
| □ ウェットティッシュ | □ 新聞紙    | □ おむつ   |
| □ 生理用品      | □ 消臭スプレー |         |

など



(簡単トイレの作り方)

- ① バケツにビニール袋をかぶせ、新聞紙をしき、上に細かくちぎった新聞紙をまく。
- ② 排泄したら消臭スプレーをふきかけ、口をしっかりとしばりジップ付の袋にいれる。

引用：<http://www.zenrosai.coop/bousai/column/09.php>



東大阪市保健所

〒578-0941 東大阪市岩田町 4-3-22-300

健康づくり課 TEL 072(960)3802 FAX 072(960)3809

中保健センター TEL 072(965)6411 FAX 072(966)6527

東保健センター TEL 072(982)2603 FAX 072(986)2135

西保健センター TEL 06(6788)0085 FAX 06(6788)2916