

水道・電気・ガスが止まったら・・・  
どうしたらいいんだろう？

備蓄が大切なのは 分かるけど、  
何をどのくらい備えたらいいんだろう？



# いざという時の心構え 災害時の食

まずは 3日分の  
食の備えをしましょう



# 調理なしで、そのまま食べられるものを 最低でも3日分用意しましょう

災害が発生して、供給体制が整うまでに約3日間かかると言われています。  
また、水道・電気・ガスのライフラインが全て使えないことも予想されます。

## 主食 3日で9食分必要!



- おかゆ, アルファ化米
- コーンフレークなど
- 缶入りパン

## おかず 3日で9食分必要!

### 肉・魚など



### 野菜



- 魚や肉の缶詰
- 煮物の缶詰
- レトルト食品

## 1人あたりの 1日 食品例

保存性の高いもの  
そのまま食べられるもの

## 飲み物 1人1日 3リットル!

## 3日で9ℓ分必要!

500ml  
ペットボトルが便利



- 水 (2ℓ)
- 水 (500ml) × 2
- その他の水分

## その他

## いずれか1~2種類



- 果物缶詰・ドライフルーツ
- あめ・チョコレート
- ビスケットなど

## あると便利なもの



万能ナイフ

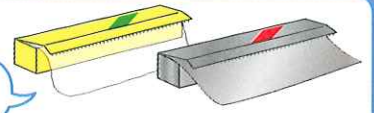


ビニール袋



はし・スプーン・フォーク

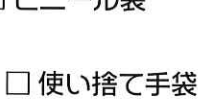
水が出ないとき  
お皿に広げて使えます



ラップ・アルミホイル



はさみ



使い捨て手袋



皿・コップ (紙・プラスチック)



ウェット  
ティッシュ

## 保管方法

出入り口の近くなどすぐ  
に取り出せる場所に保  
管しましょう。

家族全員が保管場所を知っ  
ておくことが大切です。

賞味期限が過ぎないように  
気を付けましょう。  
毎年9月1日(防災の日)など日を決  
めて新しいものに入れ替えましょう

# 家族に合わせた食品を備えましょう

## 乳幼児がいる場合

- 災害時には体調の変化があり、母乳が出にくい場合もあります。粉ミルクや哺乳びん、乳首等を準備しておきましょう。
- 食物アレルギーの乳幼児がいる場合は、アレルギー用食品を普段から余分に買っておくようにしましょう。

※ベビーフードやアレルギー用ミルク等は、薬局等で販売しています



## 高齢者等がいる場合

- 固いものが噛みにくい、食べ物が飲みこみにくい方がいる場合は、柔らかくて食べやすい食品を用意しましょう。
- 介護用レトルト食品や濃厚流動食があると便利です。

※固い物が噛めない方は、ベビーフードなどを利用することもできます。これらの食品は薬局等で販売しています。



## 食事に特別な配慮が必要な方がいる場合 (糖尿病・腎臓病・アレルギー・難病など)

- 症状を悪化させないように、非常時でも利用できる食品を自分で準備することが大切です。

※エネルギーが計算されたセット食(1食分)や低たんぱく食品なども薬局等で販売されていますので、事前に確認しておくとう便利です。



- お薬やお薬手帳も忘れずに!



## 衛生面にも気をつけましょう

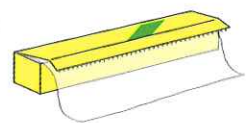
- 手が洗えない時にも、食事の準備又は食事をする前には、ウェットティッシュなどで手をふきましょう。



- 口腔ケアのためには歯ブラシ等も必要です。



- おにぎりなどは素手で扱わずに、雑菌がつかないように、ラップなどを利用しましょう。



- 缶詰やレトルトパックは、開けたら早めに使い切りましょう。



# わが家の備蓄食品・調理器具リスト



家族で備蓄するものを確認しましょう。

また、定期的に備蓄食品を確認する日を決めましょう。



	備蓄しておきたいもの	食品例 (一人1日分)	備蓄数	1人3日分の 数量	わが家の 3日分の 数量	備考 (賞味期限など)
飲み物	水、お茶、スポーツ飲料など 	水	3ℓ	×3日分 ℓ	×人数 ℓ	
		お茶など	適宜			
主食	アルファ化米、レトルトかゆ、 缶入りパン、乾パン、 コーンフレーク、 カップ麺、 乾麺など 	アルファ化米	1袋	食	食	
		缶入りパン	1缶			
		乾パン	1缶			
おかず	缶詰、レトルト食品、 フリーズドライ食品、 乾物、野菜ジュースなど 	缶詰(ツナ缶、さんま缶など)	1缶	食	食	
		缶詰(焼きとり缶など)	1缶			
		レトルトカレーなど	1袋			
		コーン缶、五目豆など	2缶			
		野菜ジュース	1缶			
その他	チョコレート、あめ、 ビスケットなど1~2種類 	果物缶詰	1缶	食	食	
		栄養補助食品	1回分			
家族に合わせた食品	例)ベビーフード、 濃厚流動食、 病者用食品など 			食	食	
調理器具など	<input type="checkbox"/> はさみ <input type="checkbox"/> はし・スプーン・フォーク <input type="checkbox"/> 皿・コップ(紙・プラスチック) <input type="checkbox"/> 万能ナイフ <input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 <input type="checkbox"/> マッチ・着火ライター <input type="checkbox"/> カセットコンロ・鍋 <input type="checkbox"/> ガスボンベ(3日分で6本程度) <input type="checkbox"/> ポリ容器(給水用)					

問い合わせ

横浜市泉区福祉保健センター 福祉保健課

〒245-0024 横浜市泉区和泉中央北5-1-1 TEL:800-2445 FAX:800-2516