4　備えは日頃から

〔伝えたいひとこと〕⑨　水は大切！

○一番に感じたのは水の大切さ。水の備えは絶対に必要。（70代、女性）

○水道が止まって不自由だった。トイレが使えない、洗濯物ができない、お風呂に入れないなど、とても困った。（60代、女性）

○水がなくて、乳児のミルクに一番困った。（70代、男性）

○バケツなどに水をたくさんくんでおけばよかった。（50代、女性）

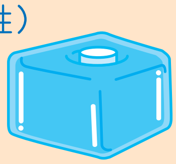
○飲用の水を用意しておけばよかった。（90代、女性）

○水道が止まったが、山の水を使って料理などをしていた。（80代、女性）

○寝る前に、水をやかんに1杯くんであったのでよかった。（60代、女性）

○毎晩お茶をわかしているので、それを飲むことができた。（80代、女性）

○水をボトルに入れて置いてあったので助かった。（70代、女性）



○ミネラルウオーターを箱で買っておいたのでよかった。（80代、女性）

○ポリ容器を用意してあったので、近所の井戸の水をくんで運ぶことができた。（60代、女性）

○近くの名水をくみ置きしておいたので助かった。（60代、女性）

○携帯用のトイレを用意しておけばよかった。（50代、女性）

○井戸があったので、水道が出なくてもトイレなどに使用できてよかった。（70代、女性）

○大雨が降ったときに、雨水をためてトイレに流した。（60代、女性）

○お風呂のお湯を残してあったので、トイレに使えた。（70代、女性）

○お風呂の水は常にためてあったのに、地震の後、なくなっていて使えなかった。（女性）

〔減災ひとくちメモ〕⑥

日頃から水の確保を

●寝る前に、ペットボトルとやかんに水を入れておきます。料理をしたり植木にかけたりして使い、夜新しい水に入れ替えます。

●お風呂の残り湯をためておくと、消火、洗濯、トイレなどに使えます。ただし、ゆれで外にこぼれてしまう場合もあるので、ふたをしておくとよいでしょう。

給水車などから水を運ぶとき

●一度にたくさん運ぶのは大変。ポリタンクは20リットル1つより、10リットル2つの方が運びやすいのでおすすめです。

●2リットルのペットボトルなら子どもでも運べ、使うときも扱いやすくて便利です。

●容器がない場合は、段ボール箱に入れたポリ袋の中に水を入れ、口をしばって運びます。

●台車や買物用カートがあると便利です。

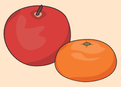
●ごみバケツにポリ袋をかぶせると、大量の水を保存でき、清潔に使えます。

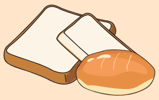
〔伝えたいひとこと〕⑩　健康を守るのは食べ物

○火や水がなくてもすぐに食べられるものを用意しておけばよかった。（60代、女性）

○インスタント食品などあまり買わなかったが、レトルト食品、カップめん、冷凍食品、パンなどを買い置きするようになった。（60代、女性）

○くだもの、パンなどすぐに食べられるものを買い置きしてあってよかった。（60代、女性）

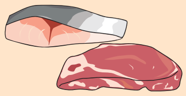




○インスタントのみそ汁やラーメンがあったのでよかった。（70代、女性）

○レトルト食品、パン、牛乳、ペットボトルのジュースを買い置きしてあったので助かった。（80代、女性）

○佃煮や塩漬け、漬け物などを常備しており、冷凍庫には作り置きのそうざい、肉や魚などがあって助かった。（70代、女性）



○漬け物や買い置きの食品があったので、店に行かなくても2日ほど食べることができた。（70代、女性）

○野菜が保存してあり、畑にもあったので、料理ができた。（70代、女性）

○乳児がいる場合は、ミルクの備えが必要。（70代、女性）

○台所が壊れて使えなくなったが、カセットコンロとボンベがあったので料理ができた。食器棚の食器は壊れたが、蔵に保管してあった客用の食器が使えた。（60代、女性）

○紙コップや紙皿を用意してあったので、便利だった。（60代、女性）

〔減災ひとくちメモ〕⑦

被災したときの食料確保

①冷蔵庫が倒れたり傾いたりしていたら起こします。

②ガラス片などが混じっていないかに注意しながら、食べられるものを取り出します。

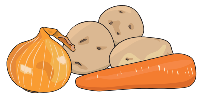
③停電している場合は、冷蔵庫の中のものがいたまないうちに、早めに使うことを考えます。

④魚や肉などは火を通したり、ポリ袋に入れて調味料につけたりしておくと、少し日持ちします。

★生ものはいたみやすいので注意！
少しでも心配なときは、迷わず捨てましょう。

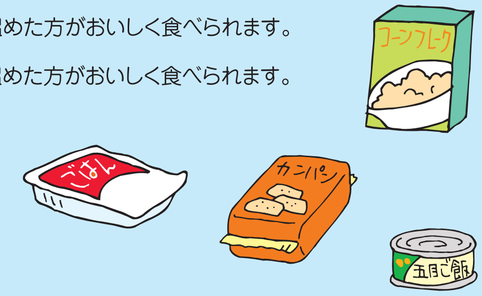
⑤停電していても、冷凍庫はしばらくなら冷蔵庫として使えます。
冷凍食品や保冷剤などと一緒にクーラーボックスに詰め込んでも、一時的な保冷はできます。

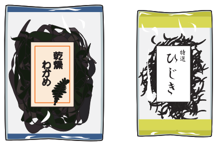
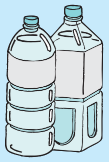
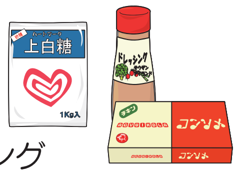
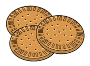
⑥常備した食品と組み合わせながら、計画的に食べましょう。特に、野菜が不足しがちになるので、買い置きの野菜や乾物などを活用しましょう。



備蓄しておきたい食品など

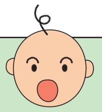
突然の災害から自分や家族の命を守るためには、まず家庭内での対策が必要です。
特に地震の直後は、道路も遮断されるなど、食料や物品の確保が難しくなります。
水道、電気、ガスなどのライフラインも寸断する可能性が高く、救援活動を受けられるまでの間の食料等は、各家庭で備えておく必要があります。

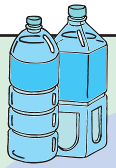
主食になるもの	□ 米 □ 無洗米　＊とがなくても炊けるお米です。水不足のときに便利です。 □ アルファ米　＊米を特殊処理したもので、お湯を注ぐと温かいご飯になります。水でも1時間くらいでできます。味付きのものもあります。 □ かゆ（フリーズドライ） □ 雑炊（フリーズドライ） □ 個包装もち □ 水戻しもち　＊水に数分ひたすだけで、やわらかいおもちになります。 □ 小麦粉 □ ホットケーキミックス □ インスタントめん □ カップめん □ スパゲッティ □ マカロニ □ 干うどん □ 干そば □ そうめん
水・電気・ガスが使えなくても食べられるもの	□ ごはん（レトルト・缶詰）　＊温めた方がおいしく食べられます。 □ かゆ（レトルト・缶詰）　＊温めた方がおいしく食べられます。 □ パン（レトルト・缶詰） □ 乾パン □ コーンフレーク □ クラッカー 
主菜になるもの	□ 大豆（フリーズドライ） □ 大豆水煮（レトルト・缶詰） □ 高野豆腐
水・電気・ガスが使えなくても食べられるもの	□ カレー（レトルト・缶詰） □ シチュー（レトルト・缶詰） □ 肉料理（缶詰・びん詰） □ 魚料理（缶詰・びん詰） □ 大豆料理（缶詰・びん詰） □ うずら卵水煮（レトルト・缶詰）

副菜になるもの	☐ 乾燥野菜（フリーズドライ・フレーク） ☐ 野菜水煮（レトルト・缶詰） ☐ インスタントみそ汁 ☐ カップスープ ☐ 切干大根 ☐ かんぴょう ☐ 春雨 ☐ 干し椎茸 ☐ 昆布 ☐ 乾燥わかめ ☐ ひじき ☐ 炊き込みごはんの素 ☐ どんぶりの素 ☐ ちらしずしの素 ☐ パスタソース（レトルト・缶詰） ☐ 調理ソース（缶詰）　＊ホワイトソース、デミグラスソース、トマトソースなど 
水・電気・ガスが使えなくても食べられるもの	☐ スープ（レトルト・缶詰） ☐ シチュー（レトルト・缶詰） ☐ サラダ（レトルト・缶詰） ☐ 煮物・煮豆（レトルト・缶詰） ☐ のり・とろろ昆布 ☐ 佃煮（びん詰） ☐ 甘酢漬け（びん詰） ☐ 果物（缶詰） ☐ ドライフルーツ
飲み物	☐ ティーバッグ　＊緑茶、紅茶など ☐ ミルクココア　　☐ スキムミルク
水・電気・ガスが使えなくても飲めるもの	☐ 水（ペットボトル）　＊1人1日1リットルが目安です。 ☐ お茶（ペットボトル） ☐ ジュース・野菜ジュース（ペットボトル・缶） ☐ ロングライフ牛乳　＊常温で長期保存ができます。 
調味料	☐ しょうゆ ☐ みそ ☐ さとう ☐ ドレッシング ☐ だしの素・コンソメの素  ☐ 塩 ☐ めんつゆ ☐ ソース ☐ すし酢 ☐ ジャム
その他 ※エネルギーや栄養素が確保できるもの	☐ ビスケット ☐ チョコレート ☐ あめ ☐ せんべい  ☐ 干しいも ☐ スナック菓子 ☐ プリン（缶詰） ☐ ゼリー ☐ 栄養補助食品（ビスケット状・シリアル状・ゼリー状・ドリンク状）

★お年寄りや乳幼児、治療食が必要な方がおられる場合は、特に注意して次のようなものを備えておくとよいでしょう。

お年寄り **かんだり飲みこんだりすることに不都合のある方**	□ おかゆ（レトルト） □ やわらかく煮たり食べやすく刻んだりしたおかず（レトルト） □ ベビーフード（レトルト、びん詰、フリーズドライ） □ とろみ調整食品（液体にとろみをつけ、のみこみやすくする食品） □ プリン（缶詰）、ゼリー □ 栄養補助食品（ゼリー状、ドリンク状） □ 濃厚流動食（少量で十分な栄養素を補給できるよう調整した飲料）	災害時は、お一人おひとりの状態に合わせた食品の選択や調理ができないことがあります。 ふだん軟らかいものを食べている方やのみこむことに不都合がある方は、レトルトのおかゆやややわらかく加工された食品、とろみをつける食品などを用意しておくと役に立ちます。 ストレスなどにより、食欲が低下する場合もありますので、さっぱりして食べやすい食品や、栄養成分が強化された食品なども用意しておくとよいでしょう。
赤ちゃん **小さいお子さん**	□ 粉ミルク（スティックタイプが便利） □ ベビーフード（レトルト、びん詰、フリーズドライ） □ 粉末果汁、粉末スープ □ 子ども用食品（レトルト） □ 子ども用おやつ	日頃飲み慣れている粉ミルクや食べ慣れている食品を用意しておくことをおすすめします。 子ども用のカレーや薄味でやわらかく調理されたおかずなどを用意しておくとよいでしょう。 母乳の赤ちゃんでも、お母さんのストレスや環境の変化により、母乳の出が悪くなる場合がありますので、粉ミルクを用意しておくとよいでしょう。
アレルギーがある場合	□ アレルギー用粉ミルク（スティックタイプが便利） □ アレルギー用食品・調味料 □ アレルギー用おやつ	災害時は、特殊な食品が手に入らないことがあります。 食物アレルギー用のミルクや食品が必要な場合は、飲み慣れているもの、食べ慣れているものを用意しておくとよいでしょう。
生活習慣病などで治療食が必要な方	□ 野菜の水煮（レトルト・缶詰） □ 野菜料理（レトルト・缶詰） □ 低カロリーの食品や調味料 □ 減塩食品や調味料 □ 低たんぱく食品 □ その他、病気に応じた栄養調整食品	災害時は、病気の治療や悪化予防のために食事に注意が必要な場合でも、その病気に合わせた食品の選択や調理ができないことがあります。 野菜を十分に摂取する必要がある方、カロリーや塩分、たんぱく質の制限が必要な方は、配慮がされた食品を用意しておくとよいでしょう。 備蓄しておくとよい食品を主治医や管理栄養士に相談してみましょう。





水を十分に用意しましょう

お年寄りは、のどの渇きを感じにくいため、
脱水になりやすくなります。特に災害時はいつもの
食事がとれなくなる場合が多いので注意が必要です。

乳幼児も脱水になりやすいので注意します。
また、粉ミルクを作ったり、フリーズドライの
ベビーフードを作ったりするときにも
水は不可欠です。

カセットコンロ等があると便利です

温かい食事は食欲がわきます。

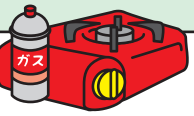
粉ミルクのお湯を沸かしたり、
ベビーフードを温めたりできます。

加熱調理ができると
衛生面でも安心です。

備えておきたい調理器具など

① 電気もガスも使えないときに便利な調理器具

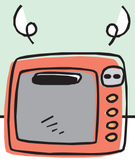
災害時には、水道、電気、ガス等のライフラインが使えなくなることがあります。
そんなときでも使える器具を用意しておくと役に立ちます。



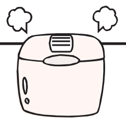
□ 卓上カセットコンロ	調理の他、お湯を沸かすときにも使えます。 予備のカセットボンベも一緒に準備しておきましょう。
□ 七輪 □ バーベキューコンロ	屋外での調理に利用できます。燃料となる炭や木（薪）とともに、火をつけるためのマッチやライター、たきつけ用の新聞紙などを準備しておきましょう。

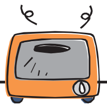
② 電気が使えるときに便利な調理器具

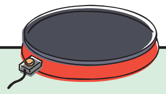
電気が復旧したときには、電気製品を上手に活用しましょう。



□ 電子レンジ	冷凍食品を解凍する、食品を温める、生野菜をゆでるなど、少量の調理にも利用できます。レトルト食品は開封すれば温めることができます。ふきんの乾燥や殺菌にも使えます（1枚につき約50～60秒）。
□ 電気炊飯器	炊飯はもちろんですが、おかゆやみそ汁、煮物を作ったり、冷たいごはんを温めることもできます。
□ オーブントースター	トースト以外に、焼き魚、目玉焼きなどを作ることもできます。
□ ホットプレート	炒め物、卵焼き、焼き魚などを作ることができます。 深めのものであれば、煮物や蒸し物などにも利用できます。

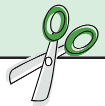




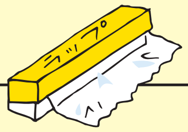


③ その他、あると便利な調理器具など

水道が止まったとき、水を節約するために、使うと便利なものがあります。



□ キッチンばさみ □ スライサー	まな板を使わずに、食品を切ることができます。
□ ポリ袋	食品に調味したり、混ぜたり、乾物を少量の水で戻したりと、ボール代わりに使えます。調理のときに手袋代わりに使えば衛生的です。
□ ラップ	お皿に敷くと、洗い物を減らすことができます。 おにぎりを作るときに使うと衛生的です。
□ アルミホイル	熱い食品を載せるときには、ラップではなくアルミホイルを使います。皿や鍋の代わりに使ったり、食品を包んで焼いたりできます。オーブントースターを使うときに食品の下に敷くと、くっつきを防げます。
□ クッキングペーパー	フライパンやホットプレートに敷いて油を使わないようにすれば、汚れにくくなり、洗う水を節約できます。オーブントースターを使うときに食品の下に敷くと、くっつきを防げます。
□ 牛乳パック	洗って開けば、まな板がわりに使えます。
□ 新聞紙 □ トイレットペーパー	調理器具や食器を洗うとき、新聞紙やトイレットペーパーなどであらかじめ汚れをふきとっておくと、水を節約することができます。
□ 使い捨て食器	水が使えないときは、紙皿、紙コップ、アルミ容器、アルミカップ、プラスチックのフォーク･スプーン、割り箸などが役に立ちます。
□ 除菌スプレー	水が十分に使えないとき、まな板や包丁、手指の消毒に使います。

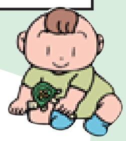


〔災害に備える知恵〕⑨ 備えておきたい衛生用品や衣類

□ 救急セット	絆創膏、ガーゼ、脱脂綿、包帯、綿棒、爪切り、毛抜き、はさみなど
□ 薬類	消毒薬、傷薬、胃腸薬、総合感冒薬など
□ マスク	風邪をひいたとき鼻やのどを保護します。感染予防にもなります。
□ 使い捨てカイロ	冬場はもちろん、それ以外の季節でも夜は冷えることがあります。
□ ウエットタオル	入浴できないときに、体をふくとスッキリします。
□ ドライシャンプー	水がいらないシャンプーです。髪にすりこんだ後ふきとります。
□ マウスウォッシュ（洗口剤）	口に含んでゆすぐと、水がなくても口の中を衛生的に保ちます。
□ アルミブランケット（保温シート）	体を包むと保温できます。軽くて薄く、コンパクトにたためます。
□ レジャーシート	防寒や、雨よけ、着替えのときの目隠しなどにも使えます。
□ ティッシュ、ウェットティッシュ	汚れを拭き取るときなどに重宝です。
□ タオル	頭を保護したり、首に巻くと防寒対策にもなります。
□ 大型ポリ袋	物を捨てたり運んだりする他、防寒や防水の用途にも使えます。
□ 簡易トイレ	トイレが使えないときに役立ちます。
□ 折りたたみ給水容器	水を運ぶときに使います。使わないときはコンパクトになります。
□ レインコート	雨をしのぐだけでなく、防寒にも役立ちます。
□ 下着	多めに用意しておくと、寒いときに重ね着もできます。
□ 軍手	作業中に手を守る他、防寒にも役立ちます。

★お年寄りや赤ちゃんがおられる場合は、
次のようなものも備えておくとよいでしょう。

〈お年寄りのために〉
常備薬、おむつなど



〈赤ちゃんのために〉
ほ乳びん、プラスチック食器、おむつ
バスタオル、清浄綿、おんぶひもなど

〔災害に備える知恵〕⑩ 安全確保のために必要なもの

□ ラジオ	災害時の貴重な情報源です。
□ LEDライト（LED:発光ダイオード）	明るく長持ちします。ラジオ付きで、手動で充電できるものが便利です。
□ 手動式携帯充電器	携帯電話の電池は長持ちしません。連絡手段の確保のため準備しましょう。
□ 乾電池	最も利用される機会が多い、単3、単4を中心に用意しましょう。 ラジオやライトに合った物も準備しましょう。
□ 万能ナイフ	ナイフ、缶切り、栓抜きなどが一緒に付いたものがあると便利です。
□ ロープ	物をつるす、固定する、救助に利用するなど、さまざまな用途に使えます。
□ 呼子笛（ホイッスル）	閉じ込められたときなど、助けを求めるときに使います。 大声を出して体力が消耗するのを防ぎます。
□ 布製粘着テープ	壊れ物の修復の他、負傷者の一時的な止血にも役立ちます。
□ 油性マジック	安否や避難先の連絡等に使います。

〔伝えたいひとこと〕⑪　地域の力　人の優しさ

○食事や家の片づけなど、ボランティアの人に大変お世話になり、人の有り難さがわかった。自分もお返ししなければと思って、ボランティアをするようになった。(70代、女性)

○自衛隊の食事支給が始まるまでは、野菜や漬け物など、みんなが家にあるものを持ち寄って炊き出しをした。(60代、女性)

○町でおこなった避難訓練が役に立った。年に1回は必要だと思った。(60代、女性)

○被災の前年の秋に避難訓練をした。避難の順路や住民把握などの役割がわかっていたので役立った。区長と班長とのミーティングがうまくできていたので、市への連絡や住民への伝達がスムーズだった。(60代、女性)

○各世帯の状況は地域の皆が知っているので、お年寄りだけの世帯や一人暮らしの世帯を中心に、無事を確認して回った。一家で出かけている世帯があって、所在がわからず心配した。震災後は、不在にするときは近所に声をかけて出かけるよう申し合わせている。(60代、女性)

○近所の人がすぐに見に来てくれてうれしかった。(60代、女性)

○日頃から隣近所が仲良くしているので、互いに助け合えた。(60代、女性)

○金沢にいる息子が10日間、手弁当で通って家の片づけや修理をし、仮住まいできるようにしてくれた。避難所から家に戻ってからも、毎週末には様子をみに来てくれて、ありがたかった。(70代、女性)

○レトルト食品(おかゆなど)を子どもが持って来てくれて助かった。(60代、女性)

○親戚から水や食品の差し入れがあって助かった。(60代、女性)

〔減災ひとくちメモ〕⑧

ふだんから地域のつながりを

大きな災害のときには、救助や避難にふだんの近所づきあいが力を発揮します。お年寄りや障害のある方など、災害に弱い方々のために、地域でできることも考えておくとよいでしょう。

地域の防災訓練に参加しよう

町内会などが中心になって開催される防災訓練などの行事に参加し、安否確認や救出・救護、炊き出しや避難などを体験しておくと、いざというときに役立ちます。