



# 3

# 災害時のキッチン

## 災害後1週間程度を乗り切るための食糧備蓄をしましょう。

災害時には食料や水などの支援物資が届くまで、少し時間がかかります。

各家庭で1週間程度乗り切れるような準備をしておけると安心です。

冷蔵庫や買い置きのももあわせて、食べる順番を工夫し、1週間を乗り切りましょう。

### 1週間を乗り切る知恵

**1~3日目**

**冷蔵庫・冷凍室にあるものを食べる**  
ふだんから冷蔵庫・冷凍室に食材を多めに買い置きしておく。

**4~7日目**

**「ローリングストック」で備蓄した非常食を食べる**  
傷みが早く出るものは震災直後に食べ、4日目ぐらいからはレトルト食品、缶詰、フリーズドライ食品など日持ちがする「非常食」を食べる。

**停電時**  
クーラーボックスに保冷剤と食べものを入れて保存する。

### おすすめの非常食

**乾物**  
災害時の食事は炭水化物に偏りがちです。ミネラルや食物繊維が豊富な切干大根や寒天などがおすすめ。

**レトルト食品**  
ローリングストックで備蓄すれば、賞味期限が約1年のレトルト食品も「非常食」になります。

**フリーズドライ食品**  
フリーズドライ食品の中でも野菜が豊富に含まれているものがあります。

**乾麺**  
できれば、ゆで時間が短くてすむものを。やわらかくゆでれば、小さな子どもでも食べられます。

**あわせて用意しておきたい**

**カセットコンロ&カセットボンベ**  
温かい食事の必需品。ボンベ1本で約60分使用できます。

### ストックしておく飲料水

**1日1人3ℓ × 家族の人数分 × 7日分 = 約7箱 (6本入)**

**1日1人3リットル、最低3日分、できれば7日分を用意しておく。**  
4人家族で7日分なら最低7箱。積み上げず、家のいろいろな場所に置く。

家での備え **3** 災害時のキッチン



### ローリングストックとは

食材を定期的に食べながらストックする新たな備蓄方法です。毎月1食を食べ、食べた分を月末に買い足します。それらを繰り返しながら、常に一定量の食材を自宅に備蓄します。

- 賞味期限が1年で構わないので、ふだん食べ慣れているものを非常食として利用できます。
- 定期的に試食ができるので、好みの食事をそろえることができます。

### ローリングストックのやりかた

#### 1 備える

ベース 3日分 + さらにもう1日分

ベースとなる3日分(9食分)の非常食を用意する。さらにもう1日分、合計で12食分ストックしておく。

#### 2 食べる

月に1回程度、試食する日を決めて、1食分の非常食を食べる。

#### 3 買い足す

食べたら、1食分を買い足して補充する。

#### 4 食べ慣れたものを常備!

1年後

そっくり入れ替わる

ちょうど1年で、最初に用意した4日分(12食)は全て消費され買い足した12食分とそっくり入れ替わる。

### 水がない時に役立つキッチングッズ

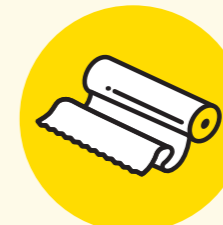


#### キッチンばさみ、ピーラー



まな板を使わずに調理できて衛生的。

使用したあとは、ウェットティッシュなどで拭いてきれいに。



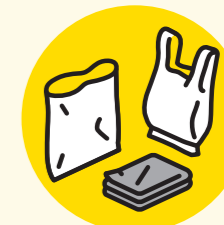
#### ラップ



食器や紙食器に敷いて使えば、お皿を洗う水の節約に。



食材に直接手を触れずにおにぎりなどをつくれます。



#### ポリ袋



手袋代わりにかぶせれば、衛生面も安心です。



食材を入れて調理すれば衛生的かつ、お皿を洗う水を節約できます。