

7日間を自力で生きのびるために、すぐやるべき14のこと

1. まず自分自身の身の安全!



▶P55へ

2. SNSで「家族の無事を確認



電話を繰り返してバッテリーを消耗させないよう注意! ▶P29へ

3. ご近所さんに「声かけ」を



▶P40へ

4. 水道の確認と水を確保!

水道が無事だったら、断水に備えて水をためておく。地震直後に水道から水が出ないようだったら、排水管等が壊れている可能性があるので、トイレ、生活用水の排水も控え、非常時のトイレ仕様にする。

▶P22、P160へ

災害発生



5. トイレを封鎖!



水をうっかり流さないように、レバーを養生テープで固定!

▶P160へ

6. 携帯電話を「省電力モード」に

電気が通じている場合は

「携帯のフル充電」

「携帯の充電器の充電」 ▶P123へ



7. ガスを復帰

地震発生時はガスが自動で止まるので、復帰しておく。



8. 部屋の片づけ

停電に備え
明るいうちに部屋を片づけておく。

▶P21、P114へ

9. 防災用品の準備

「非常持ち出し袋」「ヘルメット」「懐中電灯」「ラジオ」等をすぐ持ち出せるところに! ▶P9~11へ



7日間の在宅避難を乗り切る備蓄品の目安



・トイレ

1日4回×家族3人
×7日分=63Lの水
(2Lペットボトル×9本の4ケース=72L)
非常用トイレ

10. 工夫して食べよう



「冷蔵庫の食材から早めに消費」する。簡単に食べられる食事を、早めに準備。「カセットコンロ」「備蓄食糧」「水」なども出してください。 ▶P148へ

11. 寝るときの心得

家具の転倒の心配のない部屋を寝室にする。そのまま避難できるような格好で、休む。



12. 「り災証明等申請のための写真」を撮っておく



▶P119、P232へ

13.



雨漏り対策用に「ブルーシート」を出しておく ▶P52へ

自分で乗り切れたあとは?



乗り切ったあとは、今後のことを考えましょう。情報は日々変わります。公的支援、交通機関、学校、保険、仕事、ボランティア依頼などの情報収集に努めましょう。また、疲れとストレスがたまっているので、無理は禁物です。

14.



役所からの広報車やアナウンスなどによる情報に注意

「ゴミの回収」「給水車」

「断水のお知らせ」「ブルーシートの配布」などを聞き逃さないように! ▶P118へ

・水

1日3L×家族3人
×7日分=63Lの水
(2Lペットボトル×9本の4ケース=72L)



・カセットコンロ ・カセットボンベ

(カセットボンベは7本常備)



・備蓄食糧

米、乾麺、小麦粉、シリアル、乾物、レトルト、缶詰、調味料を用意!



・日用品

大小のポリ袋、ビニール袋、ティッシュ、ウェットティッシュ、ラップ、トイレットペーパーなどを常備







災害王国日本は

多くの地震が
発生する



豪雨などの水の災害は
毎年のように起きる

線状降水帯



避難勧告も
出ていたのに……

多くの
人の
避難が
間に合わ
なかつたことも……



西日本豪雨では……
死者が200名以上
だなんて……

なん？ など……



おかげさまで
無事です！

避難して
正解だった！



ハハハ



よかったです



自分も家族も
守れるはず！

防災の知識が
少しでも
あれば



「想定外」は毎年やってくる



集中豪雨

豪雪

大地震

毎年変わる環境と 異常気象

気象庁の定義によると、「異常気象」とは「過去30年間の観測と比べて著しいかたよりを示した天候」のことだそうです。地球温暖化が進んでいる今、私たちにとって、「異常気象」という言葉は聞き慣れたものになっています。

猛暑、暖冬、豪雪、ゲリラ豪雨、竜巻、地震、大津波、台風……。さらに、最近では、火山の噴火などの被害も見過ごせません。

私たちは、今までにない厳しい自然環境と向き合う覚悟が必要なのです。

自然の勢いを 甘く見てはいけない



車のマフラーから水が入ると、エンジンが故障!

水深20cmでドアは開かなくなる!

ゲリラ豪雨

水は人の想像を超えて 襲いかかってくる

異常気象のなかでも、私たちのすぐ近くにある脅威が、「ゲリラ豪雨」「集中豪雨」などによつて引き起こされる水の災害です。水は、私たちの予想を超える速さで襲いかかってきます。地下マンホール内で作業をしていた男性が、避難が間に合わず、水に流されて亡くなる事故もありました。

さらに、自宅の地下室にいた男性や、農業用水路を見に行つた男性などが、被害に遭う事故もありました。

ゲリラ豪雨や台風は毎年のようにやってきます。よく知っている身近な場所であつても、あつという間に危険な場所に変わることを、知つておきましょう。

自分の頭で判断して、行動する



今までの知識

情報

マニュアル

どう考え、どう動くのか、
想定外も
想定して備える

この世に、完璧な防災設備も、
知識を知っているのと知らない
のとでは、大きな差があります。
防災マニュアルもありませんが、

防災情報は、消防署のパン
フレットや役所のホームページ、
テレビ、ラジオ、防
災訓練、勉強会などで十分
得ることができます。

ただし、実際に災害に直面し
たとき、最終的に判断するのは
自分自身です。
生き残るために大切なことは、
パニックにならず、情報をそ
まま鵜呑みにしないで、自分の
頭で考え、判断し、行動するこ
とです。

いざというときのための 「非常持ち出し袋」を用意



4人家族は4セット用意

「非常持ち出し袋」は
自分で管理する

災害は突然やってきます！
「非常持ち出し袋」を用意して
おきましょう。

また、逃げるときのことを考
えて、重さは5キロくらいまでに。
個人的に手放せないものや必
需品は、自分の責任で非常持ち
出し袋に入れましょう。家族任
せにしないことが大切です。

小さな子ども、体の不自由な方、
持病があったり、闘病中の方が
いる家庭では、おのずと持ち出
し袋に入れる中身が異なります。
用意した持ち出し袋は、すぐ
に持ち出せる場所に用意してお
くことを忘れずに。
非常持ち出し袋の中に入れる
べきアイテムについては次のペ
ージで紹介します。

「非常持ち出し袋」をそろえよう！

充電器・防災品



衛生用品



貴重品



備蓄食材・食器



赤ちゃん用品



日用品



あらゆる方法で命の水を確保しよう

避難生活で
大切な水



つねに大きく清潔な
ポリタンクを
用意している
家庭は少ないし



家にあるもので
水を運べる容器がないか
探してみましょう



いざとなつたら
ビニール袋を二重にして
入れた水を
ダンボール箱に入れて



買い物カートで
運ぶことができます

阪神淡路大震災のとき
10倍の価格で
闇で取引されたことも……

ひとりあたり 「1日3リットル」の 水が必要

自宅で被災したときは、水道
の水が出来るうちに、できるだ
け水を確保しておき、知恵と
工夫で大事に使うようにしま
しょう。

平時のように水を使ってい
たら、すぐに足りなくなつて
しまいます。断水したときには、
自分の手で給水車から水を運
ぶことを想像してみてください。
また、大きくてじょうぶ
なビニール袋を多めに用意し
ておくと、何かと便利です。



小さくたためる
ウォータータンクも便利

必要な医薬品の整理をしておこう

持病のある人は

処方箋から
や常備薬を



防災用品は



衛生用品、予防用品は
丈夫?

ケガをしたときのことも
想定して用意



常備薬の
使用期限も

確認しましょう

いつもの薬



自分に必要なものを自分で準備する

耳の不自由な人は、筆談できる
ようにメモ帳などの用意
を。持病のある人は、かかり
つけの医療機関の連絡先や常
用の医薬品などを準備してお
くと安心です。処方箋のコピ
ーを持つておくのもよいです。

災害時に身元が確認しやすい
ように、運転免許証、保険証、
障害者手帳、母子手帳などの
身分証や緊急連絡カード（緊
急連絡先やかかりつけ医療機
関などを記入したもの）を身
につけておくようにします。

用意した医薬品の使用期限の
チェックもお忘れなく。



透明な袋に入れておく

よう。

情報を得るために「ラジオ」を活用

2万人以上の犠牲者を出した東日本大震災は

でも、テレビの「大津波警報」は伝えたい人々には

なぜなら

重要な災害情報を得るためにラジオを持ちましょう



史上初、テレビで
生津波の第一波の
中継がありました

ほとんど
伝わらなかつた！



地震の直後に
停電していたから



避難先でも重宝します

大きな災害が起きると、NHK局は、テレビ、ラジオのすべての番組が「災害情報」を流します。
停電のときも情報をキャッチできるラジオを、一家に一台用意しましょう。

また、スマートフォンでもラジオが聞けるアプリケーション「ラジコ」があります。(ただし携帯電話の場合、電池切れや、中継基地の損壊でつながらないことも)



まだ平気

まだ大丈夫は

死を招く



豪雨そのとき！

報道される雨量を知ろう

雨の音がうるさい程度



10 1 時間雨量
5
20 ミリ

いわゆる
土砂降り



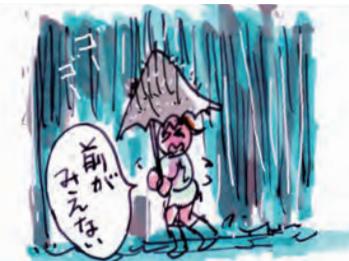
20 1 時間雨量
30 ミリ

バケツをひっくり返した
ような雨



30 1 時間雨量
50 ミリ

滝のように降る雨

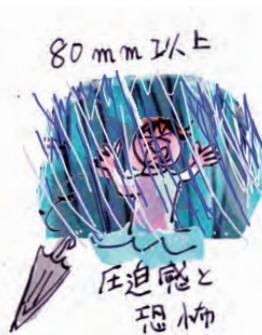


50 1 時間雨量
～ 80 ミリ

災害情報から 「豪雨」「長雨」の 危険を知る

近年、集中豪雨による水害、土砂災害が頻発しています。報道される災害情報での雨量は、実際はどのようなものなのか、しっかりと理解しておきましょう。また洪水ハザードマップから、自分の住む地域の水害に対する危険度も把握

ホームページなどから調べることで、土砂災害の発生確率を把握することができる。また、過去の降雨量を確認することで、今後の降雨量が過去の傾向と大きく異なる場合は、警戒が必要となる。



災害発生！
何をすれば
いいの？

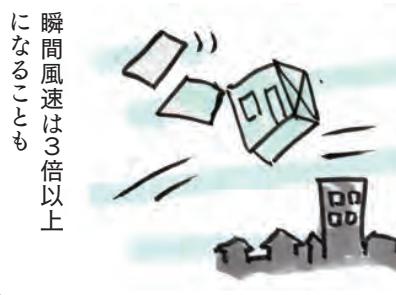
いまさら聞けない「風速」って何？

「風速」とは
空気が移動する
速さのこと

風速20メートルは
「非常に強い風」

風速30メートルで
「猛烈な風」

プレハブが飛ぶ！



報道される 風速によって 行動を！

「風速」は10分間の平均風速

を表します。

平均風速の最大値を「最大風

速」、瞬間風速の最大値を「最

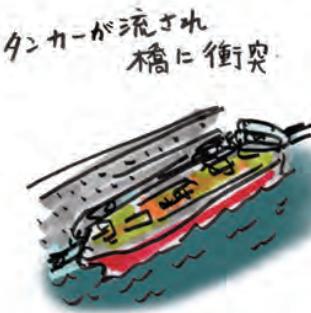
大瞬間風速」といいます。

「台風」は発達した熱帯低気

圧の日本での呼び名です。北

米や中米の「ハリケーン」、

インド洋などの「サイクロン」
も同じもの。熱帯低気圧が存
在する地域によって、その呼
び方が違います。それぞれ最
大風速の基準に違いがありま
す。



災害発生！
何をすれば
いいの？

台風接近！

停電・断水に備えよう（屋内）

ラジオの電池も確認



携帯電話の充電
バッテリーの充電



懐中電灯
ヘッドライト

非常用トイレも
忘れずに



おふろの水は流さない
飲料水も用意



非常持ち出し袋
ハザードマップと
避難所の確認も

すみやかに
手分けして
準備をする

家の外まわりを確認し、飛散
しそうな物は屋内に収納しま
す。商店等を営んでいる場合
は看板のぐらつきを確認しま
しょう。プロパンガスボンベを固定
カセットコンロを準備します。

換気口から水が入って建物内
窓ガラスには、地震のときにも有効な「飛散防止フィルム」
を貼つておきましょう。



家財道具等を
高い場所へ
移動しておく

災害発生！
何をすれば
いいの？

台風に備えよう（屋外）

自分でできる 対策をしよう

窓や雨戸はしっかりとカギをかけ、必要ならば板などで補強します。風で飛ばされそうなもの、たとえば物干し竿や小さい犬小屋、プロパンガスなどは固定しておきましょう。

植木鉢も家の中に避難。土砂災害の危険のある場所は、とくに注意しましょう。浸水が心配な場所は「土のう」を準備しておきましょう。



水路のそうち



雨どい
雨ます
などの

補強しておきます



石垣のひび割れは

地割れや、
くずれているガケなどは
シートでおおい……



くずれそうなところを
板などで補強しましよう



不安定な石などは
取り去つておきます

灾害発生！
何をするべき
いいの？

台風のときは愛車も避難させよう



早め早めに 車の安全対策を

台風が近づいてくると、立体駐車場の競争率も高くなります。**早めの行動ががんじん**です。

車を移動させる時間がなかつたり、満車で停められなかつたりしたときは、カバーだけでもかけておきましょう。

カバー 자체が飛ばされないよう、しっかり固定できるタグを選びましょう。

そのとき、車とカバーの間に、毛布やダンボールなどクリッショングになるものをはさませます。



台風の被害は
「車両保険」が適用されます

土砂災害から身を守ろう

土石流は
車なみのスピード！

兆候です
ガケくずれの

これも
土石流の兆候！
1秒でも早く避難！



土砂災害とは
「地すべり」
「土石流」
「ガケくずれ」のこと



地震、大雨、台風が
引き金になり
発生します



小石が落ちてくる、
水が湧き出てくるのは



山鳴りがする
腐った土のにおいがする
木や石がぶつかり合う
音がする

猛スピードで
土が、岩が、水が
おそいかかってくる！

自治体が公開しているハザードマップで、住んでいる場所が「土砂災害危険箇所」かどうか確認してください。
「土砂災害危険箇所」でなく
ても、「小さな沢」や「ガケ」
が近くにあれば、要注意です。

土砂災害の際、多くは木造の一階で被災しています。
避難所への移動が困難であれば、ガケから離れた部屋、頑丈な建物であれば2階に移動しましょう。

とにかく
早めの
避難



豪雨のときは家庭の排水をひかえよう

道路の冠水、住居の
浸水の原因になります

洗たくはしないように

手作りの土のうで
ふさいで
おきましょう



雨水をまず清掃
しておく



雨の排水を
じやましないことが
大切

豪雨のときは
おふろの水を
流したり



排水口から泥水が
逆流してくることも
あるので



集中豪雨のときは

限界を超えた 下水道に 生活排水を流さない

浸水被害の多くは、半地下下
駐車場、地下室、くぼ地など
で発生しています。都市部で
は、マンションやビルの建設、
道路舗装などの影響で雨水が
土壤に浸透しないことも原因
のひとつです。

大雨のときに、
雨水に加えて

家庭の排水が流れこむと、下
水道管内の水量が増えて、そ
の下水が行き場を失い、浸水
被害がさらに拡大することも
あります。集中豪雨のときは、
下水道の負担を減らすため、
おふろや洗たくなどに使用す
るときに出てる大量の水を流す

のは、ひかえるようにしまし
ょう。

マンホールのふたが
空いているときも
あります。



災害発生！
何をすれば
いいの？

手作り土のうで被害を防ごう

手作り土のうは 板などと 組み合わせて使う

土木工事の現場や、水害などの自然災害の被災地に欠かせないのが、土を入れた袋の「土のう」です。自治体によつては無料で配つてくれることもあります。大きさはさまざまですが、何十キロもの土が入つてるので、当然重

い！ 緊急時には、玄関、勝手口などといつた浸水しやすいところに簡易土のうを置くだけで浸水を防ぐことができます。また、吸水性のある高分子吸水ポリマーを使った家庭用の土のうも、ホームセンターなどで市販されています。

雨の日の散歩
周囲の状況を
観察しつづけ



正確には
「土のう」ではなく
「水のう」ですね

浸水しやすい
場所におきます



ゴミ袋を
2枚重ねます

水を入れて
口をしっかりと
しばり



板と組み合わせたり



レジャー・シートで
おおつたダンボールや
プランターなどを
組み合わせたりします



停電のレジ

キヤッショレスには

打つ手なし



停電対策をしよう

停電の準備をしよう

ガスや水道も
停電で止まる可能性が
あります



エレベーター
立体駐車場
オートロックのドア

パソコンのデータは
こまめに保存



ラジオには電池を用意
携帯電話はフル充電

考えましょう



暑さ対策
寒さ対策も

火の扱いには
ご注意を



明かりは心強い
味方ですが

ハイテクな家ほど 停電に弱い

東日本大震災時には、原発事故の影響で電力が不足し、「計画停電」が実施されました。また最近では異常気象による豪雪で、停電が発生しました。停電があらかじめわかっているときは、準備をしましよう。停電解除後の通電時に、火災

の原因になりそうな電熱器具は、コンセントを抜いておくこと。冷蔵庫の中身をチエックし、夜の停電時につまずかないよう、部屋を片づけておく。ハイテクな住宅ほど、電気にたよっています。停電で、何が使えて、何が使えないか

知つておきましょう。



徹底節電の方法

温水便座のコードを抜きましょう



電気ポットの保温機能は使わない



夕方から夜の電力消費のピーク時を外して



無理なら
フタをするだけでも
節電になります

わかしたお湯を
保温性のある水筒に

ご飯を炊いておき
保温はしないように
します



家族全員
ひとつの部屋で

消費する電力を考慮してやりくりする

使っていない部屋の消灯を心がけ、主電源をきちんと切りましょう。とくに熱を発しやすい家電は、電力消費のピーク時を外して使いましょう。たとえば、寒い冬には厚着をする、こたつぶとんを一枚多くする、テレビを節電モードにする

にする、圧力鍋を使い煮物の時間を大幅短縮する、冷蔵庫の開け閉めを少なくする、乾燥機（食器乾燥機もお休みする、夜は早く寝るなど、ゲーム感覚で節電のアイデアを家族で出し合うといいかも



ヘッドライトと蛍光リングを使いこなそう

安全です



ヘッドライトは
両手が使えて

光るリングも便利です



お祭りで見かける

どこにいるかが
わかつて安全



幼児に
身につけさせると

子どもに
ピッタリです



濡れても
大丈夫なので

停電時は 安全第一を考えて

停電に慣れてくるころがいちばん危ないといいます。つまづいてケガをしたり、ろうそくの明かりをひっくり返して火事になったりすることも。

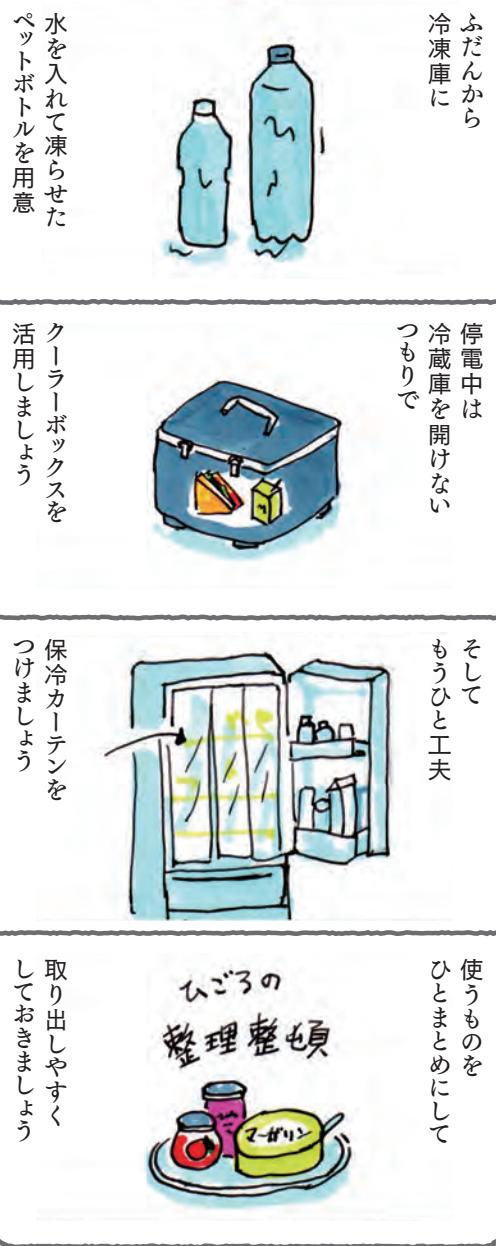
停電になったときは、基本的に寝るのがいちばんです。トイレに行くときは、ヘッドライトをつけて行くようにしましょう。



携帯電池にレジ袋を
かぶせるとふんわりとした
明りになります



冷蔵庫の停電対策



冷蔵庫は大きなクーラーボックス

冷蔵庫はドアを開けるたびに冷気が逃げ、電力が使われます。停電中でも、数時間ドアを開けなければ、冷蔵庫の中の食品の品質は保たれるでしょう。また、凍ったペットボトルは保冷材になりますし、中身が溶けたら飲料用として

使うことができるのです。日ごろから常備しておくといいでしよう。ペットボトル内の飲料をしつかり凍らせるためには、2日間ほどかかります。停電中に、家族が習慣で冷蔵庫を開けてしまうのを防ぐためにも、冷蔵庫の目立つところに貼り紙をしておきましょう。

ろに貼り紙をしておきましょ



災害トイレ

吸わせて 固め
ゴミにする



待ったナシ！
トイレ問題！

トイレも下水管も被災する！



トイレから污水が あふれ出して くることも

大きな地震を始めとした災害
発生直後は、排水管が無事か
どうかが確認できるまで「ト
イレを流す」「台所の排水」
「おふろや洗面所の排水」は
NGです。

マンションの管理規約で「震
度○以上は排水禁止」と定め
られている場合もあります。

トイレの「ゴボゴボ」と「排水溝逆流」

トイレからのサインでできる対策を

大雨で、汚水管に大量の雨水が入り込み、汚水管から押し出された空気が「ゴボゴボ」という音の正体です。

「ゴボゴボ」は時間の経過とともに収まる場合がほとんどですが、想定外の豪雨となると「排水溝逆流」が発生する

音とともに
ガスのようなものが
発生する場合が！

可能性があります。

「トイレが流れづらく、ときどき水が押し戻されて水位が上がる」のであれば、排水の逆流に備え「水のう」でふさぎましょう。



大雨のとき
トイレや排水口から

便器にたまつた空気で
トイレが流れづらく
なることがあります



たまつた空気を
抜くと



排水が逆流しそうな
兆候があれば
「手作り水のう」を

便器に入れ
トイレをふさぎましょう

新聞紙とレジ袋で「非常用トイレ」を作れる

非常用トイレに



レジ袋と新聞紙
バケツやゴミ箱で

くしゃくしゃにした
新聞紙に用を足します



レジ袋を二重にかぶせ

意外と
家にある



着なくなつた古着でも
代用できます



介護用のおむつパッドは
防臭効果もあり
おすすめです

もっともカンタンな 手作りトイレ

待ったなしのトイレ問題。
公園や公共の場所で、用を足
したり汚物を埋めたり、川に
流したするのはもちろんダメ。
便器が破損し、非常用トイレ
の準備がない場合は、代用品
でトイレを作りましょう。基
本は排泄物を吸わせ、ポリ袋

で密封です。
薬局で買える「大人用おむつ」
「ペット用の砂orシート」な
ど凝固剤代わりになるものも
あります。特売の時に買って
置くのも手です。





10

いざという時 のための 非常時ごはん

1 家庭の備蓄は1週間以上必要

最近の非常食といえば、カンパン、フリーズドライ、缶詰、ハイテクな熱々カレーなど、バラエティに富んでいますが、そのぶん手間ひまかかるつていて、値段も高くなりますが。ふだん使いの食材の中にも、

2ヶ月～2年位の賞味期限の食材が意外と多くあり、予備を1、2個切らさないようにストックするだけでも防災備蓄となります。いざという時、スーパーに走らないために、「いつもの味」の備蓄を。

何をどれだけ用意したらいいの？



基本は「洗い物を出さない」

非常時に、いちばん困るのが、水が使えないこと。お皿代わりの「ラップ」「アルミホイル」。調理の時の手袋や、ボール代わりになる「ポリエチレン袋」。フライパンを汚さない「クッキングシート」。

「ティッシュユーペーパー」と「キッチンペーパー」「トイレットペーパー」。東日本大震災時には、被災地でなくとも不足したので、ふだんから備蓄すること。



道具一つ、お鍋一つの調理の工夫

大震災の時、被災地ではカセットコンロを売り出すというウワサが出ただけで長蛇の列ができました。コンロは買えたけれど、ボンベが売り切れということも多かったといいます。

電気は比較的早く復旧したこともあり、「IHコンロ」を買い求める人も大勢いました。



電気ストーブも便利!!



「ごとく」付き 固形燃料

火のサバイバル
テクニック



シンプルな構造なので失敗がない
「ごとく」に鍋を乗せるだけで、安全に煮炊きすることができます。
マッチかライターを、忘れずに一緒に保管しておきましょう。また、追加燃料として、ミニタイプの固

形燃料もストックしておくと安心。
旅館のメニューでよく見る一人前の鍋に使用する、小さな燃料のことです。いずれもキャンプ用品や防災用品として販売されています。

ラーメンなら
20人前



簡単かまどイロイロ

火のサバイバル
テクニック

かまどをつくつてみましょう。か
まどの原理がわかれれば、何でも利
用することができます。ポイント
は空気の流れと風よけ、鍋などを
おいた時の安定感です。火を使う
ので、危険はつきもの！周りに燃

えやすいモノをおかないようにし、
消火用の水を用意し、外で作りま
しょう。直接地面の上でかまどを
作る場合は、地面やコンクリート
を汚さないように、あらかじめア
ルミホイルを敷いておくこと。

れんがで
作った
かまど

牛乳パックで燃料を作る

牛乳パックをストックしておきましょう。

牛乳パックはパルプにワックスがコーティングしてあるため、火もちがよく、トロトロとゆっくり燃えてくれます。空き缶コンロを

使って、うまくいけば牛乳パック2枚くらいで、お米を炊くことができます。

牛乳パックは普段からお魚をさばく時などに使っています

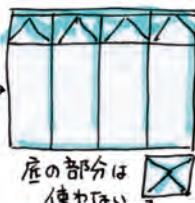


ふだんからリサイクル用として、すすいで、ひらき、乾かしておこう



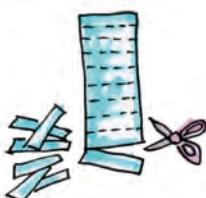
牛乳パックはどこの家にもたいていある

千等分にする



乾かした牛乳パックをカット

小さなマキができる



4等分にした牛乳パックをさらに1センチ幅に切る



切った牛乳パックは空き缶コンロ(P-117)の燃料として燃やそう軍手を忘れずに

基本のごはんの炊き方

ごはんの
炊き方

お米は、「95度、25分」で糊化つまりご飯になります。「初めチヨロチヨロ中パッパ赤子泣いてもフタとるな」と言っていますが、これは火加減が難しい「がまど」の場合。熱が均一に伝わらない薄い

金属製の鍋などは、途中で混ぜてもOK。蒸らしに入つたら温度を下げないためにもフタは取らないこと。火力が弱い場合は沸騰まで時間がかかります。何度も炊いてコツをつかみましょう。



お鍋の焦げつきを防ぐ「ハシのぐるぐる」

金属製の鍋は、鍋底部分が高温になると焦げつきの原因になることもあります。できれば、薄手のアルミ鍋ではなく、少しでも厚手の鍋がいいでしょう。全体に温度を均一にするために、ハシで思い切りグルグル

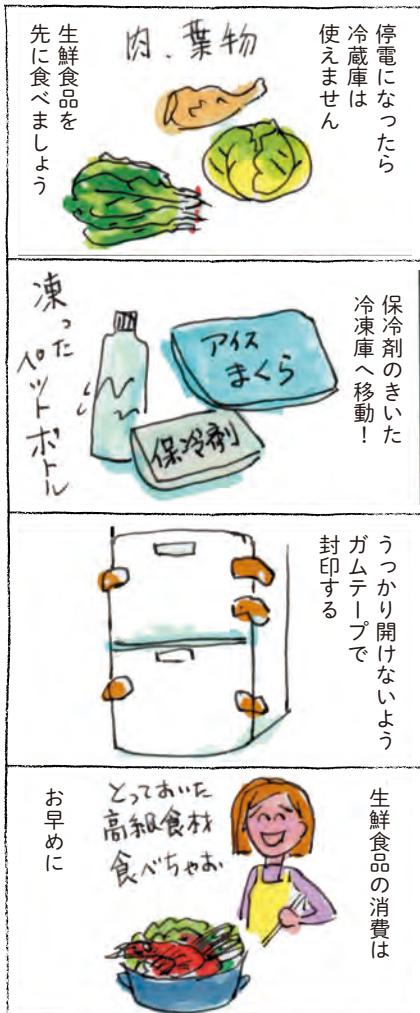
ル混ぜるのがコツです。全体に混ぜたら、手早くフタをして弱火で炊き上げます。



ごはんの
炊き方



冷蔵庫には「保冷剤」を常備



非常時に「冷蔵庫」を「クーラーボックス」にするために、ふだんから保冷剤を冷凍庫に入れておきましょう。停電になつた後もしばらく保冷剤を使って、冷凍庫で冷蔵保存ができます。ただし季節や

住環境によって、保冷剤冷蔵庫の「もち」は大きく異なります。腐っていると思ったものは口にしないように気をつけましょう。災害時の食中毒は、手当もできず体力を消耗するだけです。

ひき肉は
早めに火を通す



突然災害が起きたら？

冷蔵庫の中の食品を無駄にしないよう、消費。水も、火も、食器も使わない、でも食べられる物は、意外と多いという状況。冷蔵庫で日持ちしそうにない食品は、その日のうちに消費しまましょう。食事

にこだわらず、お菓子でも、空腹の足しになります。また、災害のあつた当日は、興奮して食欲が多いことが多いでしょう。そんな時は、無理に食べなくてもいいけれど、水分補給だけは忘れずに。

余震があるので



カセットコンロを
出したけど

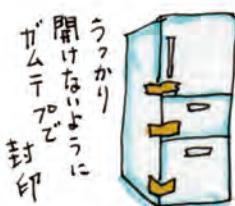
シリアル、機能性食品
お菓子、パン……



今日は
火を使わないで
食べられるものを



冷蔵庫の中を
確認して
すぐ食べられるもの



冷気をなるべく
逃さない！

ガムテープで
封印
開けないよう



突然災害が起きたら？

2日目 「すいとん」と「鉄板焼き」

冷蔵庫の中の食材に順番をつけて

いきます。クーラーボックス代わりにしている冷蔵庫にも、限度があります。季節によつては、あつという間に腐つてしましますから、

冷凍食品、生鮮食品などは、火を

通して食べましょう。

また、ふだんから常温保存がきく、ジャガイモ、タマネギ、カボチャ、ニンニク、ニンジン、ゴボウなど

を多めにストックしておくと心強



記念日用に
やっておいた
松坂牛も大はん振る舞

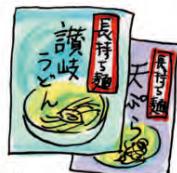


3日目 「サバカレー」

常温保存の食品を使って食事作りスタート。冷蔵庫の生鮮食品、冷凍食品は、3日目あたりでなくなることでしょう。常温保存の食品を使って、バランスの良い食事を作ります。カレーは、人気、栄養

ともにナンバーワン。汚れ物がなるべく出ないように、「カレーラン」や「カレースープ」にしてキレイに食べ切りましょう。具は、サバ缶の他に、スパム、鮭缶、ツナ缶など、何でも合います。

常温で100日も
長持ち麺



1食 130円くらいです

