

# 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。

>P117へ



## 8. 部屋の片づけ



停電に備え  
明るいうちに部屋を  
片付けておく。

>P60、P122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



## 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」なども出しておく。 >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。

>P21、P114へ



## 12. 「り災証明等申請のための写真」を撮っておく >P119、P232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=84回分の  
非常用トイレ

#### ・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、トイレトイレットペーパーなどを常備



自力で  
乗り切れた  
あとは?



乗り切ったあとは、今後のことをゆっくり考えましょう。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きているので、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

50年に一度の  
豪雨が……



雨、いつやむの？

お水、お家に  
こないかな……



ねえ私たちも  
避難所に行ったほうが  
いいかも……

川から  
距離もあるし  
大丈夫じゃない？



へたに移動して  
車が水没したら  
オジャンだし

それに  
避難所には  
ペットを連れて  
行けないんじゃないか？



ところでさ

防災の  
「持ち出し袋」とか  
いろいろ  
準備してあるのか？



それは……  
私も仕事が  
忙しくて……



何でも  
かん  
でも  
私な  
わけ？

ママの  
役目  
だろ！



ママ見て！  
てるてる坊主  
作った！







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  
なかったことも……



西日本豪雨では……  
死者が200名以上  
だなんて……

なんつ  
こと……



おかげさまで  
無事です！

避難して  
正解だった！



よかった～



防災の知識が  
少しでも  
あれば

自分も家族も  
守れるはず！



## 「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きています。

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」などによっ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った男性などが、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っても、あつという間に危険な場所に変わるということを知っておきましょう。

# 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、防災マニュアルもありますが、知識を知っているのと知らないのでは、大きな差があります。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、情報をその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。



4人家族は4セット用意

# いざというときのための「非常持ち出し袋」を用意

「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。

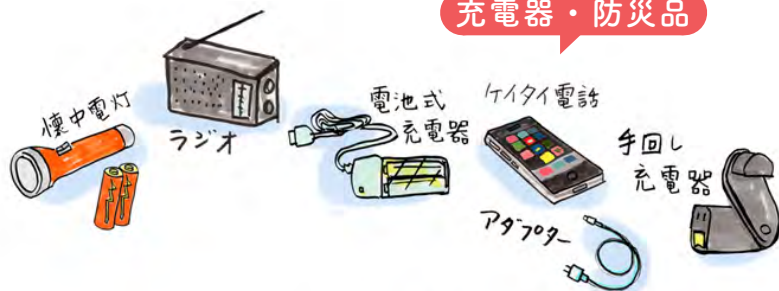
また、逃げるときのことを考えて、重さは5キロぐらいまでに。個人的に手放せないものや必需品は、自分の責任で非常持ち出し袋に入れましょう。家族任せにしないことが大切です。

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。

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

ポリタンク



阪神淡路大震災のとき  
0倍の価格で  
闇で取引されたことも……

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

水18L = 18キロ



ポリタンクに  
水を入れると  
めちゃくちゃ重たい！

家にあるもので  
水を運べる容器がないか  
探してみよう



いざとなったら  
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

## 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  
の水が出るうちに、できるだけ  
け水を確認しておき、知恵と  
工夫で大事に使うようにしま  
しょう。  
平常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、  
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。



# 必要な医薬品の整理をしておこう

## 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ご用意を。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か安心です。処方箋のコピーを持っておくのもよいでしょう。

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



持病のある人は

処方箋や常備薬を



防災用品は

ケガをしたときのことも想定して用意



衛生用品、予防用品は  
大丈夫？



常備薬の  
使用期限も

確認しましょう

いつもの薬



# 情報を得るために「ラジオ」を活用

## 命にかかわる 情報を 聞きのがさないため

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）



ラジコ



避難先でも重宝します

史上初、テレビで津波の第一波の生中継がありました



2万人以上の犠牲者を出した東日本大震災は

ほとんど伝わらなかった！



でも、テレビの「大津波警報」は伝えたい人々には

地震の直後に停電していたから



重要な災害情報を得るためにラジオを持ちましょう



まだ平気  
まだ大丈夫は  
死を招く



豪雨そのとき！



災害発生！  
何をすれば  
いいの？

# 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  
〜 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



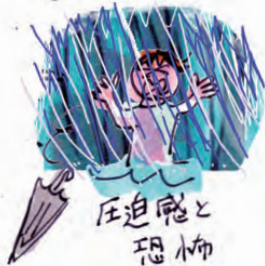
50 1時間雨量  
〜 80ミリ

## 災害情報から 「豪雨」「長雨」の 危険を知る

近年、集中豪雨<sup>こうう</sup>による水害、土砂災害<sup>ひんばつ</sup>が頻発<sup>ひんぱつ</sup>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<sup>こうすい</sup>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

しておきましょう。自治体のホームページなどから調べることが出来ます。土砂災害<sup>なごみ</sup>のほとんどが、**長雨**や**集中豪雨**で起こります。豪雨でなくても、**降り始めから100ミリ以上の降雨量**となったら注意しましょう。

80mm以上



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？

## 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。

タンカーが流され  
橋に衝突



風速2メートルは  
さわやかな風



「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」

樹木が  
根こそぎ倒れる！



風速30メートルで  
「猛烈な風」

瞬間風速は3倍以上  
になることも



プレハブが飛ぶ！

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



お風呂の水は流さない  
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。

かんきこう  
換気口から水が入って建物内  
みずびた  
部が水浸しになることもある  
ので、ふさいでおきます。  
窓ガラスには、地震のときにも有効な「飛散防止フィルム」を貼っておきましょう。



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力ギをかけ、必要ならば外から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。



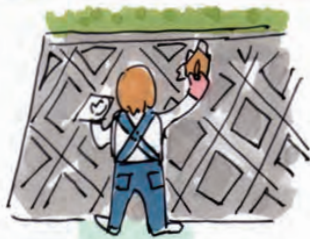
水路のそうじ

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ょう

不安定な石などは  
取り去っておきます





災害発生！  
何をすれば  
いいの？

# 台風ときは愛車も避難させよう

車が水没する  
恐れが



地下駐車場  
河川敷  
海岸近くの  
駐車場では

飛んできたものが  
車を傷つけたり



露天の駐車場では



強風で車同士が  
衝突したり  
横転したり……

車庫がない場合は  
貸しガレージや  
立体駐車場に  
避難させましょう



基本は車庫に入れる

## 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。**早めの行動がかんじん**で  
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。

カバー自体が飛ばされないよ  
うに、しっかりと固定できるタ  
イプを選びましょう。  
そのとき、車とカバーの間に、  
毛布やダンボールなどクッシ  
ョン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

災害発生！  
何をすれば  
いいの？

# 土砂災害から身を守ろう

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」でなくとも、「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1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



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



土石流は  
車なみのスピード！

小石が落ちてくる、  
水が湧き出てくるのは



ガケくずれの  
兆候です

山鳴りがする  
腐った土のおいがする  
木や石がぶつかり合う  
音がある



これも  
土石流の兆候！  
1秒でも早く避難！

災害発生！  
何をすればいいの？

# 豪雨のときは家庭の排水をひかえよう

はいすい

## 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、半地下式駐車場、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壌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

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。



集中豪雨のときは



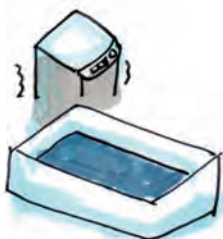
雨の排水を  
じやましないことが  
大切



雨水まを清掃  
しておく

道路の冠水、住居の  
浸水の原因になります

豪雨のときは  
おふろの水を  
流したり



洗たくはしないように

排水口から泥水が  
逆流してくることも  
あるので



手作りの土のうで  
ふさいで  
おきましょう

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っ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っているの、当然重

い！緊急時には、玄関、勝手口などといっ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  
周囲の状況と  
観察に気



正確には  
「土のう」ではなく  
「水のう」です



ゴミ袋を  
2枚重ねます

浸水しやすい  
場所におきます



水を入れて  
口をしっかり  
しばり

板と組み合わせたり



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





停電のレジ

キャッシュレスには

打つ手なし



---

停電対策をしよう

# 停電の準備をしよう

## 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、準備をしましょう。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。冷蔵庫の中身をチェックし、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、

知っておきましょう。



エレベーター  
立体駐車場  
オートロックのドア



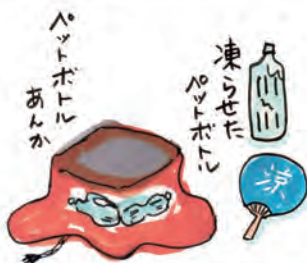
ガスや水道も  
停電で止まる可能性が  
あります

ラジオには電池を用意  
携帯電話はフル充電



パソコンのデータは  
こまめに保存

暑さ対策  
寒さ対策も



考えましょう

明かりは心強い  
味方ですが



火の扱いには  
ご注意を

# 徹底節電の方法

## 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。とくに熱を発生しやすい家電は、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めにする、テレビを節電モードにする、

ドにする、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しれません。



無理なら  
フタをするだけでも  
節電になります



温水便座の  
コードを抜きましょう

わかしたお湯を  
保温性のある水筒に



電気ポットの保温機能は  
使わない

ご飯を炊いておき  
保温はしないように  
します



夕方から夜の  
電力消費の  
ピーク時を外して

団らんを

サザエさん  
みたいね...



家族全員  
ひとつの部屋で

## 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えます。つまりケガをしたり、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ある。

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。



懐中電灯にはLED電球を  
かぶせるとふんわりとした  
明月になる

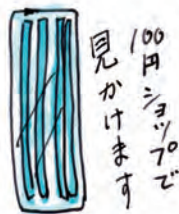


ヘッドライトは  
両手が使えて



安全です

お祭りで見かける



光るリングも便利です

幼児に  
身につけさせると



どこにいても  
わかって安全

濡れても  
大丈夫なので



子どもに  
ピッタリです

被災  
そのあと

ヘッドライトと蛍光リングを使いこなそう



## 冷蔵庫の停電対策

水を入れて凍らせた  
ペットボトルを用意



ふだんから  
冷蔵庫に

クーラーボックスを  
活用しましょう



停電中は  
冷蔵庫を開けない  
つもりで

保冷カーテンを  
つけましょう



そして  
もうひと工夫

取り出しやすく  
しておきましょう



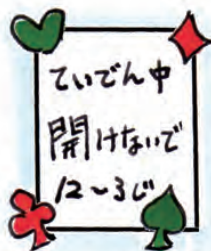
使うものを  
ひとまとめにして

## 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もなりますし、中身が溶けたら飲料用として

も使うことができるので、日ごろから常備しておくといいでしょう。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

ろに貼り紙をしておきましょう。



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！



## トイレから汚水があふれ出てくることも

大きな地震を始めた災害発生直後は、排水管が無事かどうかを確認できるまで「トイレを流す」「台所の排水」「お風呂や洗面所の排水」はNGです。

マンションの管理規約で「震度〇以上は排水禁止」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

大雨で、污水管に大量の雨水が入り込み、污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

**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。

下水が逆流すると



音とともに  
ガスのようなものが  
発生する場合が！



大雨のとき  
トイレや排水口から

そんなときは  
ビニールホースで



便器にたまった空気で  
トイレが流れづらく  
なることがあります

ゴボゴボは解消され  
流れがよくなります



たまった空気を  
抜くと

便器に入れ  
トイレをふさぎましょう



排水が逆流しそうな  
兆候があれば  
「手作り水のう」を

# 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



着なくなった古着でも  
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。







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は、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。そのぶん手間ひまかかっていて、値段も高くなります。ふだん使いの食材の中にも、

2カ月〜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？



巨大地震の場合  
行政の支援が  
届くまで



地域で自活  
しなければならぬ！



今まで、3日間を  
目安としていた  
家庭の備蓄は



1週間分以上の水や  
食料の備蓄が必要！





に変更された！

# 9

## 基本は「洗い物を出さない」「食材に触らない」

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、被災地でも不足したので、ふだんから備蓄すること。

<p>ラップをはる</p>  <p>お皿にラップを敷いて食器を汚さないようにしよう</p>	<p>オーブントースター用のお皿に</p>  <p>熱いモノはアルミホイル</p> <p>落しふた代り</p>
<p>サ、魚、リーゼンジ、野菜をアルミオイルで包むだけ</p>  <p>かまどやストーブの上ではホイル焼きに</p>	<p>フキフキ</p>  <p>除菌用のアルコール ティッシュペーパーは必需品</p>



# 10

## 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えます。

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。

電気ケトルも便利!!



非常時は  
カセットコンロが  
便利



材料は小さく切ると  
火の通りが早い

燃料の節約の工夫  
保温調理で煮物や

圧力なべを利用  
して省エネ  
クッキング



保温ポットで  
スープやおかゆも

包丁やまな板は使わず



もつぱら  
キッチンばさみで

混ぜる時は  
ボールを使わず



もつぱら  
キッチンポリ袋を

非常時ごはん  
の基本

# 15

## 「ごとく」付き固形燃料

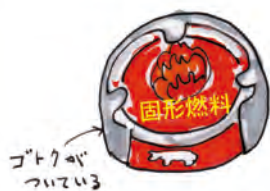
シンプルな構造なので失敗がない「ごとく」に鍋を乗せるだけで、安全に煮炊きすることができます。マッチかライターを、忘れずに一緒に保管しておきましょう。また、追加燃料として、ミニタイプの固

形燃料もストックしておく心安心。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



固形燃料は  
「ごとく」付きで便利



フタは  
ドライバー  
などで  
開ける



チャッカマンで  
点火するだけ



400g タイプで 1.5時間

途中で  
使用を中止しても

再び使用することが  
できる





## 簡単かまどイロイロ

火のサバイバル  
テクニク

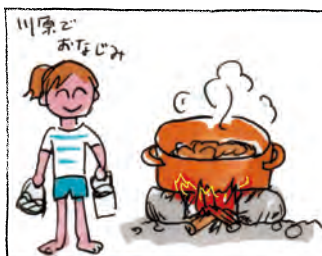
かまどをつくってみましょう。かまどの原理がわかれば、何でも利用することが出来ます。ポイントは空気の流れと風よけ、鍋などをおいた時の安定感です。火を使うので、危険はつきもの！周りに燃

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。

れんがでこ  
作った かまど



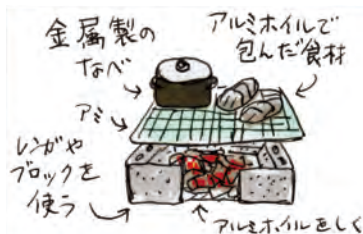
3点で容器を支える  
石組みかまど



石油缶で  
簡易ストーブ  
かまど



網に合わせたリ



大きな空き缶を  
利用したり



# 22

## 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  
普段の魚を  
さばく時 板（いた）  
に 使っています

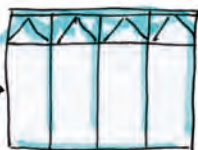


牛乳パックは  
どこの家にも  
たいていある



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

乾かした  
牛乳パックをカット



4等分にする

底の部分は  
使わない

4等分にした  
牛乳パックをさらに  
1センチ幅に切る



小さなマキが  
できます

切った牛乳パックは  
空き缶コンロ（P117）  
の燃料として燃やそう  
軍手を  
忘れずに



火のサバイバル  
テクニク

# 23

## 基本のごはんの炊き方

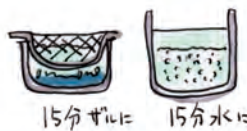
ごはんの  
炊き方

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ツパ赤子泣いてもフタとるな」と言われていますが、これは火加減が難しい「かまど」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。蒸らしに入っ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。何度か炊いてコツをつかみましょう。

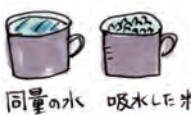


米を水につけて十分に吸水させる



ザルに上げて、さらに米の芯まで吸水させる

吸水した米と同量の水を用意



蒸気が逃げそうな鍋やフライパンなどは1割増しの水を

沸騰したら15分中火で炊く



米が鍋の中にぎやかに音を立てるはず

音が静かになったら鍋からおろして



10分蒸らす

# 24

## 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。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。

フタについた  
水滴が落ちないよう  
フヤンをかけフタをずらす



洗った米と  
同容量の水を



金属製の鍋に入れ

中火にして  
沸騰したら



5分間  
フツフツをキープ

水が減り、泡が吹いて  
米が見えてきたら  
ハシで底から混ぜる



10分、火を止めて  
10分蒸らす

中火のまま

蒸し上がったたら  
ごはんをほぐす



焦げつき  
なし!

ごはんの  
炊き方

# 31

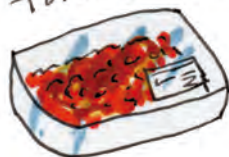
## 冷蔵庫には「保冷剤」を常備

非常時ごはんの知恵

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。停電になっ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





# 65

## 突然災害が起きたら？

### 1日目 当日は火を使わない食事を

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な食品は、その日のうちに消費しましょう。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、災害のあった当日は、興奮して食欲がな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。



12日間  
サバイ  
バルメ  
ニユー



66

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。季節によっては、あつ

という間に腐ってしまいますから、

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心強

いです。

記念日用に  
とっておいた

松坂牛も大はん振る舞い！！



冷蔵庫の中を見て  
痛みそうな食材から  
食べよう



残り野菜と、  
小麦粉を練ったもので



夜は、フライパンに  
クッキングシートを  
敷いて、「何でも焼き」



この日限定の  
豪華な食事でした



12日間  
サバイ  
バルメ  
ニュー

# 67

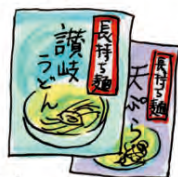
## 突然災害が起きたら？

### 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」うど  
ん」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日もつ  
長持ち麺



1食 130円くらいです



12日間サバイ  
バルメニュー