



災害対策



Colors, Future!

いろいろって、未来。

川崎市

食品の 備蓄のすすめ

最低でも3日間、できれば7日間分以上の食料や飲料水を
備蓄しておきましょう

市では、地震被害想定調査に基づき、ご自宅が全壊や全焼のため物資の確保が困難な約14万人を対象として備蓄しています。そのため、備蓄品を用意していない避難者が増えると、一人あたりに渡せる物資は少なくなります。市外から救援物資が届くまでの約3日間(十分に行き届くまでの7日間)は、各家庭がそれぞれの備蓄により、生活することが必要です。

災害に備えるためのポイント

- ①避難時に持ち出す一次持出品と、復旧までの数日間を生活するための二次持出品に分けましょう。
- ②日頃から災害時にも利用できる食品を買い置きし、賞味期限(消費期限)をチェックしながら、日常生活で利用し、常に備蓄があるようにしましょう(ローリングストック法)。
- ③ライフラインが止まることを想定して、熱源、調理器具、食器なども用意しましょう。
- ④家族構成(妊婦・乳幼児・高齢者・食物アレルギー・糖尿病や腎臓病などの慢性疾患・宗教など)に適した食品を用意しましょう。また、手に入りにくくなるものが想定されるものは多めに備えておきましょう。
- ⑤ごみの量が少ない食品を選びましょう。
- ⑥発災時に影響を受けづらい保管場所に置きましょう。

Step1 一次持出品を準備しましょう(避難時に持ち出すもの)

- ① 飲料水
- ② そのまま食べられる食品
- ③ 乳幼児や高齢者、慢性疾患などに対応した食品

- 家族が1日程度生活できる最低限の物
- 重さは10kg以下(目安は5kg程度)
- 持ち出しやすいところに置きましょう。

必要な物の例

食品

水、アルファ化米、レトルト食品、野菜ジュース、お菓子など
※乳幼児のいる家庭では、液体ミルク、離乳食、哺乳瓶など

食品以外

食具、食器、ラップ、着替え、懐中電灯、救急セット、現金、ラジオ、軍手、マスク、ゴミ袋、ポリ袋、常備薬、歯ブラシ、毛布、ウェットティッシュ、携帯トイレ、トイレトイレットペーパーなど

食べてみよう!

アルファ化米

各製品の作り方をよく見ます。

①製品を開封後、脱酸素剤やスプーンなどを取り出して、既定の水または熱湯を注ぎ入れます。

②よくかき混ぜて、チャックをして待つ。
熱湯…約15分 水…約60分



お茶や野菜ジュースで戻しても!!



Step2 二次持出品を準備しましょう（復旧までの数日間を生活するためのもの）

ポイント▶ 災害時は、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などが不足しがちになります。栄養のバランスを考えて、主食・主菜・副菜がそろうように食品を買い置きしましょう。

買い置きしたい食品の例

主食

ごはん・パン・麺類（エネルギー）

米、パックごはん、アルファ化米、おかゆ、もち、パン、カップ麺、そば、うどん、そうめん、コーンフレーク、スパゲッティ、マカロニ など



主菜

肉・魚・卵・大豆製品（たんぱく質）

レトルト食品：カレー、シチュー、牛丼などのどんぶりの素、ハンバーグ、ミートソースなどのパスタソース、うずらの卵 など
缶詰：ツナ、サバ、サンマ、アサリなどの魚介、焼き鳥などの肉類、大豆の水煮 など
乾物：高野豆腐、しらす干し、干しエビ など



副菜

野菜・きのこ・いも・海藻類（ビタミン・ミネラル・食物繊維）

日持ちのする野菜：じゃがいも、人参、たまねぎ、かぼちゃ など
レトルト食品：スープ、即席みそ汁 など
缶詰：トマト、コーン、ひじき、マッシュルームなど
乾物：乾燥野菜、切り干し大根、干しシイタケ、ひじき、わかめ、のり、昆布 など



飲料

水、お茶、野菜ジュース、100%果汁、調整豆乳、ロングライフ牛乳 など

その他

ビタミン剤、お菓子、ナッツ、小豆缶、ドライフルーツ、ビスケット、フルーツ缶、梅干し、ふりかけ など

調味料

砂糖、塩、みそ、しょう油、油、マヨネーズ、ドレッシング、顆粒だし、ケチャップ、めんつゆ、コンソメ など

ポイント▶ ライフラインが止まることを考えて、熱源や調理器具なども用意しましょう。

熱源

カセットコンロ、ガスボンベ など

調理器具

鍋、やかん、万能包丁、缶切り、キッチンバサミ、さいばし など

便利な物

ラップ、食品用ポリ袋（高密度ポリエチレン）、キッチンペーパー、消毒スプレー、ウェットティッシュ、食器（皿、コップ）、食具（はし、スプーン） など

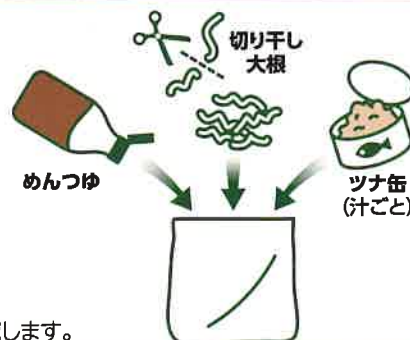
災害時にもおすすめの簡単レシピ！

簡単和え物

●材料(2人分)

- 切り干し大根 …………… 20g
- ツナ缶（水煮）…………… 1缶
- めんつゆ（ストレート） 大さじ2

※必要に応じて、水分や調味料を加減します。



○作り方

切り干し大根を食べやすい大きさにはさみなどで切り、ポリ袋やボウルに入れます。そこにツナ缶（汁ごと）、めんつゆを入れ、よく混ぜ合わせて、切り干し大根が戻ったら完成です。

※ツナ缶は、油漬けのものを使うとうまく戻らない場合があります。

覚えておくと便利！

パッククッキング

切った食材や調味料などを湯せんで対応のポリ袋の中に入れ、カセットコンロで鍋にお湯を沸かし、湯せんで火を通す調理方法です。節水ができて、かつ温かい食事が食べられるため、災害時にはとてもおすすめです。複数の料理を同時に作ることもできます。

パッククッキングでご飯を炊いてみよう！

- ①ポリ袋に、米と水を入れ、空気を抜き、口をしっかり閉じておきます。30分以上、浸水させます。
 - ②鍋に湯を沸かし、①を入れ、弱火で20分程度ゆでる。
 - ③器に袋ごと移し、15分程度蒸らす。
- ※分量は、好みに合わせて調整します。
米1合に容量の1.2倍程度の水(220cc)
無洗米1合に容量の1.3倍程度の水(230cc)



ライフラインが止まった時の献立例

- 主食 ●主菜 ●副菜がそろうように組み合わせます。
- 牛乳や果物などを適宜取り入れます。

1日目 ※調理せずに食べられる程度

2日目 ※お湯を沸かす程度

3日目 ※軽く調理を行う程度

	1日目 ※調理せずに食べられる程度	2日目 ※お湯を沸かす程度	3日目 ※軽く調理を行う程度
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ●パン ●ツナ缶 ●レトルトスープ ●ロングライフ牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ●コーンフレーク ●レトルトミネストローネスープ ●ロングライフ牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ●アルファ化米 (湯で戻す) ●サバ缶 ●即席みそ汁 (+乾燥わかめ)
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ●アルファ化米 (水で戻す) ●サンマのかば焼き缶 ●フルーツ缶 	<ul style="list-style-type: none"> ●●カップ麺 (+乾燥わかめや野菜) ●うずら卵の水煮 	<ul style="list-style-type: none"> ●●●スープパスタ (パッククッキング) (家にある根菜、トマト缶、コンソメ、水煮大豆、パスタ) ●ロングライフ牛乳
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ●アルファ化米 (水で戻す) ●●レトルトカレー ●野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ●●アルファ化米 (野菜ジュースで戻す) ●●レトルトシチュー ●100%果汁 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん (パッククッキング) ●レトルトハンバーグ ●●簡単和え物 (切り干し大根、ツナ缶、めんつゆ)

家族構成を考慮した食品も用意しましょう

ポイント▶

- 乳幼児、高齢者、慢性疾患のある方などは、行政などが備蓄している食料だけでは、必要な栄養を確保することが困難な場合があります。特殊栄養食品(*)などもうまく活用しながら、家族の状況にあった食品を多めに用意しましょう。
- 災害時には、ストレスから食欲が低下して食事量が少なくなる可能性があります。普段から食べ慣れたお気に入りの食品やおやつなどを備えておきましょう。
- 脱水状態になりやすい場合があります。飲料などは必ず備えておきましょう。

妊婦	減塩に配慮された食品、ビタミンやミネラルなどが強化された食品 など
乳幼児	液体ミルク、粉ミルク、哺乳瓶、離乳食、幼児食、お気に入りのおやつ など ※災害時には体調変化が起き、母乳が出にくくなる場合があるため、母乳の方もミルクは備えておきましょう。
高齢者	咀嚼や嚥下が困難な方がいる場合は、軟らかくて食べやすい食品 (レトルトのおかゆ、介護食など) とろみ剤、高エネルギー・高たんぱくの飲料や食品 など
慢性疾患のある方	糖尿病: 低エネルギー、減塩食品、野菜や食物繊維が多い食品 など 高血圧: 減塩に配慮された食品 など 腎臓病: 減塩に配慮された食品、たんぱく質を調整した食品 など
食物アレルギーのある方	アレルギー物質が除去された (又は、使用していない) 食品
その他、宗教などの配慮が必要な方	食べられないものを除いた食品

* 特殊栄養食品とは？

食物アレルギー対応食品、乳児用ミルク、咀嚼や嚥下が困難な方向けの軟らかい食品、とろみ剤、経口補水液、エネルギー調整食品、ビタミンやミネラルが強化された食品などをいいます。



Step3

チェックリストでチェックしましょう

賞味期限をチェックしながら、いろいろな食品を組み合わせ
3日間(なるべく7日間分以上)にしましょう。

備蓄食品 1人分		1食分	1日分 (3食分)	3日分 (9食分)	我が家の分量 ()日分×()人分	チェック
主食	米	75g (1/2合)	225g	675g	g	<input type="checkbox"/>
	パン	2枚	パンや麺類なども 買い置きしましょう。			<input type="checkbox"/>
	うどん・そば	1玉				<input type="checkbox"/>
	乾麺	100g				<input type="checkbox"/>
菜	サバ缶、ツナ缶、 カレー、シチューなど	60~80g (1缶または 1パック)	内容量(固形分の容量)を 確認しているいろいろなもの をそろえましょう。 1日3種類		個	<input type="checkbox"/>
副 菜 主	人参・じゃがいも、乾燥野菜、 レトルトスープなど	70g程度 または1食分	様々な種類を 備えておきましょう。		kg	<input type="checkbox"/>
飲料など	飲料水	—	3ℓ	9ℓ	ℓ	<input type="checkbox"/>
	野菜ジュース(200cc)、 ロングライフ牛乳、 フルーツ缶など	各1個	家庭にあったものを 備えておきましょう。		個	<input type="checkbox"/>

その他

熱源	カセットコンロ、ガスボンベ(1人1週間およそ6本程度)など	<input type="checkbox"/>
調理器具	鍋、やかん、万能包丁、キッチンバサミ、さいばし、缶切りなど	<input type="checkbox"/>
食器セット	コップ、皿、はし、スプーンなど	<input type="checkbox"/>
あると便利な物	消毒スプレー、ウェットティッシュ、 給水袋、ラップ、ポリ袋(高密度ポリエチレン)など	<input type="checkbox"/>
医療・衛生品	常備薬、携帯トイレ、歯ブラシなど	<input type="checkbox"/>

衛生管理も忘れずに!

食中毒予防対策も、事前に確認しましょう。

十分な手洗い・消毒

水が使えない場合は、ウェットティッシュで手の汚れを落とした後、消毒剤をすり込んで自然に乾かしてください。

食材は素手で触らない

使い捨て手袋、ラップを活用しましょう。



清潔な食器を使う

使い捨て容器を使うか、ラップを敷いて使いましょう。

涼しい場所に保管

食品は直射日光を避けて、涼しい場所に保管しましょう。

残しておかない

配給された食品は、なるべく早く食べましょう。
食べ残しは捨てる勇気も大切です。



川崎市健康福祉局

Colors, Future!
いろいろって、未来。
川崎市

川崎市食育推進会議 作成協力
令和2年3月発行