

災害時の在宅避難に備えて「備蓄」をしましょう

大きな災害が発生すると、電気やガス・水道などのライフラインが止まって、復旧までに何日もかかり物資の供給も滞ることが想定されます。たとえ自宅の倒壊や損壊を免れても、当面は非常事態の中で生活をしなければなりません。

こうした安全な自宅等で避難生活を送ることを「在宅避難」といいます。災害発生後の在宅避難に備えて、日頃から食料や飲料、生活必需品などの「備蓄」をしておきましょう。**備蓄の目安としては、最低3日、できれば1週間分が理想です。**

災害時の在宅避難に備えて用意しておきたいもの

備蓄品の例 家族構成に合わせて、必要な物を用意しておきましょう

- 食料
 - ・米、缶詰、レトルト食品、飲料水（1人1日3ℓを目安に） 等
- 日用品
 - ・簡易トイレキット、ティッシュ、トイレットペーパー 等
- 加熱器具
 - ・カセットコンロ、予備のガスボンベ 等
- 照明・情報
 - ・懐中電灯（1人1個）、ラジオ、予備の電池 等

- 常用薬等がある方は、すぐに持ち出せるように準備をしておきましょう。
- 乳幼児のいる家庭はミルクやほ乳びん、離乳食、おむつ等

使いながら備える「ローリングストック」

災害用に特別なものを用意するのではなく、日頃から食べ慣れている・使い慣れているものを多めに備蓄し、消費した分を補充する一それが「ローリングストック」という備蓄方法です。

冷蔵庫や冷凍庫の中の食品も、常に少し多めの状態を保っておけば、立派な備蓄品になります。

また、ローリングストックは食料品だけでなく、乾電池やガスボンベ、ティッシュ・トイレットペーパー等の日用品についても、有効な備蓄方法です。



さがみはら防災ガイドブック

備蓄等の日頃からの防災対策のほか、市内避難所の情報等、様々な防災に関する情報を掲載しています。



神奈川県 ホームページ
【災害への食の備え】

平塚保険福祉事務所が作成した、防災レシピ集や動画等が掲載されています。



引用：さがみはら防災ガイドブック

ポリ袋で簡単調理！災害食レシピ

災害時には長期保存のしやすいレトルト食品やカップラーメン等が便利ですが、栄養が偏ってしまいがちです。また、電気やガスなどが断たれてしまうことも考えられます。今回は、災害時でも簡単に作れて栄養バランスも意識したレシピをご紹介します。

使用するもの

・鍋 ・平皿 ・ポリ袋（※） ・カセットコンロ

※ポリ袋は耐熱性のあるもの（高密度ポリエチレン製）または「湯煎可」と表示があるものを使用してください。

ポリ袋調理の方法

- ① 鍋の中に平皿を敷き、1/3程度水を入れる。
- ② ポリ袋に食材を入れ、袋をねじりながら口をきつく結ぶ。
- ③ ②を鍋の平皿の上に入れ、加熱する。

炊き込みご飯

<材料> 2～3人分

無洗米 150g
水 200ml
大豆（水煮） 10g
ツナ（水煮） 20g
塩昆布 8g
醤油 小さじ1
いりごま 適量

<作り方>

- ① 材料をすべて袋に入れる。
- ② 鍋に入れ、沸騰したら中火で20分湯煎し、火を止めてそのまま10分蒸らす。



切り干し大根の中華和え

副菜で、災害時に不足しがちな食物繊維やビタミンを補おう！

<材料> 1人分

切り干し大根 15g
乾燥わかめ 1g
コーン（缶詰） 10g
醤油 大さじ1/2
酢 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2
ごま油 小さじ1
いりごま（お好みで） 小さじ1

<作り方>

- ① 切り干し大根、わかめ、分量の水を袋に入れる。
- ② ①を10分湯煎する。
- ③ よく絞った後、コーンと調味料をすべて入れ、和える。



この調理法では洗いがほとんどでないため、時短テクニックとして普段の調理にもお役立てください。

市クックパッドでは災害食レシピのほか、災害時に活用できるベビーフードを使った離乳食・幼児食レシピ等を公開中です！



市クックパッド

お問合せ

在宅避難、備蓄等について：危機管理統括部 042-707-7044
災害食レシピについて：健康増進課 042-769-8274