

# 防災について考える会

テーマ

各家庭や自治会における食料備蓄について

2023年12月2日（土）

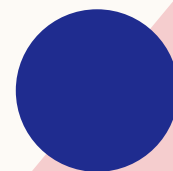
13:30～15:30

広岡交流センター1階ホール

**電気が止まった 水が出ないが3日続いたらどうしますか？ 1週間だったら？  
あなたの家では今 どんなものを備蓄していますか？ 自治会でできることは？  
みんなで考えましょう！**

# プログラム

- ①基調講演 災害時の食事について
- ②登山で使う携帯食についての最新情報紹介
- ③自衛隊で使う携帯食についての最新情報紹介
- ④長期保存備蓄食糧検討チームの中間検討結果の報告
- ⑤グループに分かれて討議





**基調講演**

**災害時の食事について**

## 避難用の食料備蓄

**家が倒壊し、避難所にも入れないため、  
テント生活を送ると仮定**

# ① 水

※ 1週間なら水だけで生き延びることができる

## ・自助の備蓄飲料水（まずはこれを確保しておく）

→ 1人1日3ℓの飲料水を3日分（9ℓ）備蓄する必要がある

→ 2ℓのペットボトル6本入り1箱を1人分として、  
（家族分+1）箱を常時備蓄することを目標とする



## ・次に共助・公助による提供飲料水 （濾過した井戸水も含む）

## ② まずは 冷蔵庫の中の食料から

家の冷蔵庫の中身が取り出せる場合は、傷みやすいものから消費する

例) 肉類、牛乳、卵など



③ ②が使えない場合、  
または使い終わった場合、  
**備蓄品**を使う

1)非常食

2)避難用食料

3)備蓄用食料



## ③ 1) 非常食



発災後、数時間から数日以内（短期）の利用を想定

- 非常用袋に入れておく
- そのまま食べられるもの
- 避難生活開始時のエネルギー補給が主な目的

例) 飴などの高カロリーのお菓子、カロリーメイト（長期保存タイプもあり）などの補助食品、ゼリー飲料など

- 賞味期限が来たらおやつ代わりにして消費



## ③ 2) 避難用食料



発災後、1週間程度（中期）の利用を想定

- 家が半壊しても取り出しやすい場所に収納しておく
- 調理の手間がかからず簡単に食べられるもの
- 普段の食生活に近い種類の食べ物で避難生活のストレスを軽減

例) インスタントラーメン、  
加熱機能付きのご飯パック、  
フリーズドライ食品、アルファ米など



## ③ 3) 備蓄用食料

### 数週間～数ヶ月（長期）の利用を想定

- 健康に、またストレスをためずに過ごすために必要な食事を摂るために、備蓄すべき食材を選定する
- できるだけ普段の食生活と変わらない様なものを中心にすることで、不要なストレスを軽減することができる
- 量が多くなるため、賞味期限が長いものを中心にそろえる

## ③ 3) 備蓄用食料 つづき

数週間～数ヶ月（長期）の利用を想定

→防災用に賞味期限を延ばした商品はコストが高つくので、普段食べている食材の中から比較的賞味期限が長いものを中心に選択する

例) 主食・・・米、パスタ、乾麺などを中心に  
副食・・・レトルト食品、缶詰などを中心に



## ③ 3) 備蓄用食料 つづき

数週間～数ヶ月（長期）の利用を想定

→ 普段の食生活の中での消費を心がけ、古いものから食べて、食べたらいきなり買い足すを繰り返し、コストの負担を軽減する

### ローリングストック

→ カセットコンロなどの調理器具をあわせて用意することが必須



# ※非常食、避難用食料を 選ぶ際のポイント

## ・最も重要なことは美味しいものを選ぶこと

→在宅避難でライフラインの復旧を待つ場合、避難所で数日程度を過ごす場合などは、食べたくなる非常食、避難用食料を準備することが重要

→自分や家族が好きな味であるかどうかポイント  
(家族で味見しながら選んで揃えていくのも楽しいかも…)

# ※非常食、避難用食料を選ぶ際のポイント つづき

・非常食、避難用食料は電気・ガス・水道が使えない状況であっても食べられる物を備蓄することが重要

→パッケージを開ければそのまま食べられる物、お湯または水を注ぐだけで食べられるものなどがメインとなる

→食品自体への加熱が必要な非常食を準備する場合は、カセットコンロとガス、電子レンジを動かせるポータブル電源、水だけで使える食品加熱剤などの、各種加熱用品を合わせて備蓄する

# ※非常食、避難用食料を 選ぶ際のポイント つづき

- ・生ゴミや廃棄物がたくさん出るものは避けるか、またはゴミ処理方法（非常用トイレなど）とセットで準備をする

→インスタント食品、レトルト食品、フリーズドライ食品、缶詰など、調理済みのものは生ゴミが出にくい

例) 長期保存用カップヌードル、長期保存用野菜ジュース、各種缶詰など

**ご静聴  
ありがとうございました**