

# 等々力防災Watch!

No.19

## 災害時に困らないための日常備蓄

普段買っている食料品や生活必需品を常に少し多めに備えることが大切です。災害時しか使わない品目を減らすことで災害時に必要になるカセットコンロや懐中電灯、充電式ラジオ等の維持管理が継続しやすくなり、様々なリスクに備えることができます。



首都直下地震  
発生!



ライフラインの機能回復までの想定日数

電力 4日	通信 4日	上下水道 21日	都市ガス 42日
-------	-------	----------	----------

※道路ががれきで塞がれ、数日程度は流通が機能しない恐れあり

### 日常備蓄の目安 ■ まずは3日分を目標にしましょう。

流通の回復状況に左右されるため、可能であれば1週間先も見据えて準備しましょう。

#### 日常備蓄の 代表例

#### 食品

- 水
- レトルトご飯
- 即席めん
- 缶詰 (さば、さんま、豆類)
- レトルト食品
- 野菜ジュース
- フリーズドライ食品
- チーズ/プロテインバー
- 調味料

◎食品は「購入→保管→消費→購入」という順序でローリングストックを心がけましょう

#### 生活用品

- ポリ袋
- ラップ
- アルミホイル
- 新聞紙
- ティッシュペーパー
- トイレットペーパー
- チャッカマン

#### 衛生用品

- 救急箱
- マスク
- 常備薬
- アルコールスプレー
- ウェットティッシュ (手拭き、歯磨き用)

#### 災害時に備えて準備するもの

(定期的に変更できるかチェック)

- カセットコンロ
- カセットボンベ
- 懐中電灯
- 乾電池
- 携帯トイレ
- ラジオ (手回し充電式)
- モバイルバッテリー

必要な備蓄品・数量は家族構成やお住まいにより異なります。

『東京備蓄ナビ』で自分に合った備蓄を調べてみましょう。



# 災害発生からの食材活用イメージ

発災から1～2日目 冷蔵庫や冷凍庫の食材から食べましょう

- ★ 普段から少し多めに食材を買っているご家庭では冷蔵庫・冷凍庫あわせて2～3日分の食材が入っているとされています。
- ★ 傷みやすい食材から選んで食べていくと、食材をダメにする心配は少なくなります。また、冷凍庫のパンや野菜等は自然解凍で食べることができます。



発災から3～7日目 レトルト食品や缶詰を食べましょう

- ★ 3～4日目頃には、冷蔵庫・冷凍庫の食材がなくなってきます。ここで日頃からキッチンの棚などに保管している備蓄食品（レトルト食品や缶詰）を活用していきましょう。
- ★ 発災から炭水化物中心の生活になっていた場合は、たんぱく質やビタミン、食物繊維を摂り、身体の調子を整え、病気にならないようにしましょう。



食べ物がなくなってしまった場合は…

- ★ 近くの避難所に全国各地から支援物資が届いた後は、在宅避難者も避難所を訪れて支援物資を受け取れます（流通の復旧状況によりますが、避難所に支援物資が届くのは早くても発災4日目以降と言われています）。避難所を訪れたら在宅避難者も受付で『避難者カード』を記入・提出して支援物資を受け取りましょう。



## オール電化住宅にお住いの場合

オール電化住宅にお住まいの場合はカセットコンロやカセットボンベを備えておきましょう。停電時にカセットコンロがあれば、お湯を沸かし、カップ麺など多くの食料品を利用できます。寒い季節であればなおさらです。普段ガスを利用しているご家庭もガスの供給がストップした際にカセットコンロがあると安心です。



## 生活用水の備え

手洗いやトイレ、食器の洗浄にはたくさんのお水を使います（1日につき1人10～20L）。一般家庭の場合、常にお風呂に水を張った状態にしておけば災害時にも生活用水として使うことができます。



毎日お風呂を沸かす前に前日貯めておいた水を捨てる習慣をつけましょう。