



非常食から改災害食へ

(=非常時に役立つ食料)

一週間分は
自分で
備えよう

これをみなさんで一週間以上となると...



片瀬中に備蓄食料はナイ

従来の「非常食」という概念だけでは、万が一に備えるという、「使わない事を前提とした食品」である為、長期保存できる事、場所を取らない事が優先されてきました。

しかし、復旧までの長い被災生活においては、一樣な味の物をずっと食べ続ける苦痛や、飲み下しづらい等、特に弱者には、二次被害をも招く、深刻な支障ともなり得ます。また平時での利用がしづらい為、賞味期限が過ぎると無駄になり易いです。

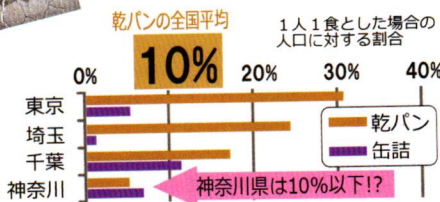
そこで、普段の食卓にも乗せられ、多めのストックを使い回す形で、なるべく無駄を出さず、いざ発災しても、復旧段階に応じて何種類か食べ慣れた物を選ぶように、各家庭において工夫し、十分に備えておく事が望まれるようになってきました。

上記の理由から、現在国などの防災を扱う機関では、「非常食」より幅広く、家庭でも備え易い「災害食」(「災害対応食品」の略)を、災害時の新しい「食」の概念として注目し始めています。

しかし、それらの実際の備えは、まだ公助での実現は難しく、すべては家庭備蓄のみにかかっているのが現状です。

あると思うな!!

近隣都県の食料備蓄状況



文部科学省 科学技術政策研究所科学技術動向研究センターの資料を元に作成

第1ステージ 発災～数日間 お湯や水が使えない場合

水なし 水あり

そのまま食べられる物または、食べる時に飲料がある物、水で戻すだけで食べられる物

具体例は裏面参照

ステージ 状況に応じた「食」を備えよう!

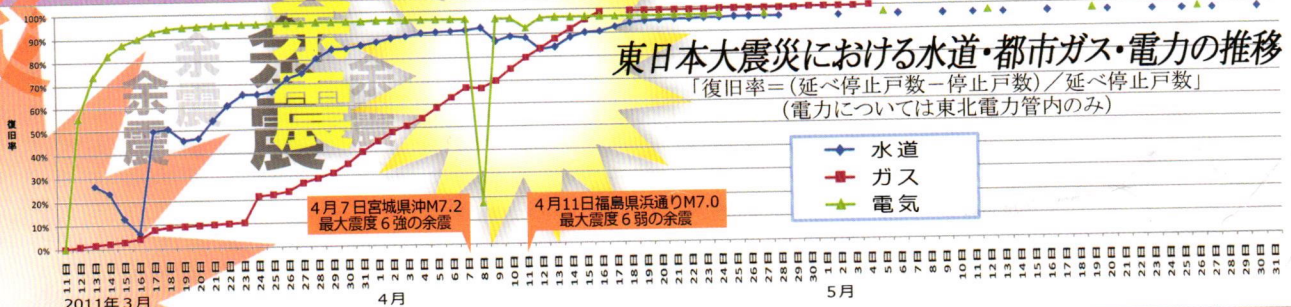
第2ステージ～数週間 お湯が使える場合

お湯を加えるだけで食べられる物。湯せんすれば食べられる物

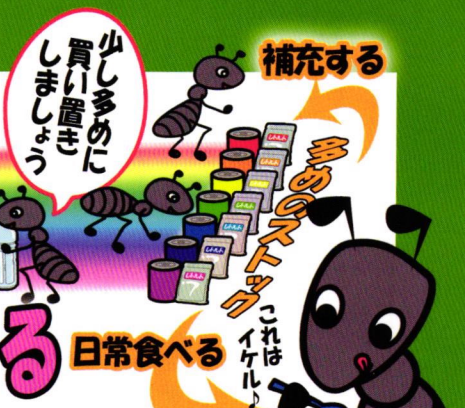
第3ステージ～数か月 簡単な煮炊きができる場合

加熱が必要な物。

* 大きな余震が複数回あると、度々第1ステージを繰り返す場合もある



食べて買い足すのが基本 ふだんの暮らしで備える



補充する

少し多めに
買い置き
しましょう

日常食べる

これは
イケル

注：発災してから
調達するのは
大変です！

こればかり
もったいない

- ・手足の怪我、身体の不調
- ・身内の安否確認や連絡
- ・家の内外の片付け
- ・届け出や住まいの応急修理
- ・配給、水汲み、買い出し
- ・地域での役割、手助け

発災後一変して様々な面倒を多く抱える期間は、
三度の食事をきちんと作ろうと、頑張り過ぎると
大きなストレスとなる事があります。開けたらすぐ
食べられる物や、自分がホッとできる物で、大変な時こそ、
できるだけ楽に凌げるような備えをしましょう。

発災初日はなるべく
冷蔵庫の中のものから
食べるようにしましょう

第1ステージ

第2ステージ

第3ステージ

飲料水なし

飲料水あり



水分を多く含む
食品を活用する



まずは安全な飲料水が絶対に必要です



電気の復旧
お湯を注げば食べられる物や
湯せんで温める物が使えます

水道の復旧
食材や食器、調理具を洗えるよう
になりますが、排水管や地下水道・
浄水設備に損傷の心配がある時は、
思い切った水の使用は出来ません

中華丼、お味噌汁、お漬物、お茶漬け

簡単な煮炊き
が出来ますが
まだ材料等が
入手困難な
場合もあります

台所家電が使えない一方で、
水道がまだ使えないままの場合、
調理具や食器が充分洗えません。

ガスの復旧
築前煮

ホットケーキミックスと
にんじんジュースのケーキ
千切りじゃがいもの
お好み焼き風

カレーうどん
乾燥など茹でたり
長く煮込んだり
出来ます

カセットコンロとガスボンベが
あれば加熱調理が出来ます。
電気・ガスがない時の煮炊き
については、
「片瀬山防災だより」
第19号も合わせて
ご参照下さい。

なるべく
汚さない工夫
スライサーで直接投入
まぜる
こねるは
ビニール
袋に入れて
クッキングシートを敷く
食器には
アルミホイル
やビニールを
かぶせる

ほぼ通常に近い生活

編集後記：片瀬中学校に備蓄されている“食糧”は
20年保存のビスケット状の“乾パン”4,320食だけ
です。生き延びるためには、各ご家庭で普段
お使いの“食料”で“シノグ”しかありません！



発行：片瀬山防災会
連絡先：メール kataseyama.bousaikai@gmail.com
発行責任者：会長(鶴岡) 編集責任者：広報(川副)