

～災害から命を繋ぐ～

2017

# 家庭の防災 ガイドブック

女性の視点を活かした防災対策



菊川市



## 家の中の安全対策 ～今すぐ始めよう～

### ポイント

- ・家具を安全に配置する。(片づけ)
- ・家具などの転倒や落下を防止する。
- ・通路や出口に物を置かない。
- ・ガラスに飛散防止フィルムを貼る。



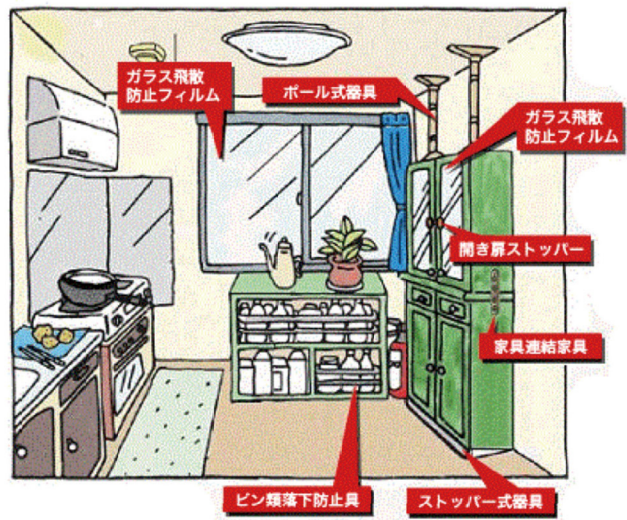
### ●家具の転倒・落下の防止対策

地震による犠牲者の多くは、建物倒壊や家具の転倒によるものです。

#### 【家具・一般家電】

- ★扉ストッパー
- ★ガラス飛散防止フィルム
- ★落下防止具
- ★補強

※家具と壁の間に空間を作らない。またL型金具や重ね留め金具、金具の転倒防止器具などを利用して転倒や落下を防ぐ。



東京都防災ホームページより引用

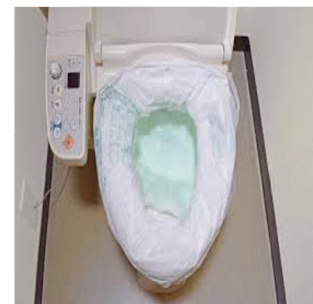
#### 【リビング・寝具周り】

- ★防炎カーテン
- ★ガラス飛散防止フィルム
- ★家具転倒防止具
- ★補強



### ●簡易トイレ

下水が使えない場合、小洗トイレのものは流されません。市販の簡易トイレを防災グッズとして準備しましょう。簡易トイレも種類があるので自宅のトイレの設備にあった使いやすい物を選びましょう。



# ／防災のための不要なものの見分け方と備蓄品

## ポイント

- ・家の中を片づけ（整理）で、避難経路を確保し、落下物・転倒物の危険から身を守る。
- ・家の中にある、1年間使っていないものを見つけ、その中で使わないものを手放す。
- ・捨てる勇氣。

	不要なもの	防災用品(参考)
玄関	①玄関のたたきにずっとある履いていない靴、スリッパ ②下駄箱の中で何年も履いていない靴 ③工具類や子供のおもちゃ、ボールなど ※他にも収納できるものは、災害時の安全確保のためにも移動させる。	○折り畳みヘルメット ○非常用持ち出し袋 ○キャリーバック ○水など 
収納庫 押入れなど	①使っていない贈答品 ②着ていない昔の服 ③多すぎるシーツや毛布 ④使っていないレジャー用品 ⑤多すぎる日曜大工セット・工具類など	○家族分の寝具 ○被災時用の日用雑貨品など ○水 
リビング	①使用頻度の少ないもの（辞典・電話帳など） ②いくつもある文具、便せん類 ③子供の昔のおもちゃ ④昔やっていた趣味の道具 ⑤個人の服や雑誌など	○靴（被災後に履くため） ○レジャーシート ○被災後の食料 ○お手拭、身体拭きなど 
キッチン 食品庫 冷蔵庫	①賞味期限切れ、いつ使うか分からない食品 ②密閉容器や子供が昔使っていた弁当箱や、水筒など今後使いそうもないもの ③調理用具：重い、使いにくい、ほとんど使っていないもの ④家族が使う分と来客の時使っている以外の食器 ⑤料理本や切り抜いて保管しているレシピの山など・・・	○冷蔵庫：日頃から3日以上以上の食料を保存 ○パントリー：普段食べている食品や保存食を常に一定にキープする ○紙皿、紙コップ、割り箸、フォーク、ラップ、アルミホイルなど洗い物を出さないですむ使い捨て食器類など
屋外物置	①昔の子供のおもちゃ ②使っていない道具 ③使わないスポーツ器具、ダイエット器具	○組み立て式トイレ ○ポリコンテナ ○テント 

## 非常持出品と非常備蓄品

### ●「非常持出品」と「非常備蓄品」を用意しましょう。

いざという時に備える「非常持出品」と、救援物資が届くまでの7日間程度を、しのぐための「非常備蓄品」を準備しておきましょう。

飲料水や食料品、乾電池等の消費期限のあるものなどは、期限が切れる前に日常生活で使用するなど、循環備蓄がおすすめです。

#### 非常持出品

- |                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水       | <input type="checkbox"/> 食料品     |
| <input type="checkbox"/> マスク       | <input type="checkbox"/> 軍手・手袋   |
| <input type="checkbox"/> タオル       | <input type="checkbox"/> ポリ袋     |
| <input type="checkbox"/> 助けを呼ぶ笛    | <input type="checkbox"/> 懐中電灯    |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ     | <input type="checkbox"/> 予備電池    |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ   |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> 包帯、絆創膏  |
| <input type="checkbox"/> 防寒用保温シート  | <input type="checkbox"/> レジャーシート |
| <input type="checkbox"/> 財布（小銭も準備） | <input type="checkbox"/> 筆記用具    |
| <input type="checkbox"/> 免許証、健康保険証 | <input type="checkbox"/> 常備薬     |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳コピー   | <input type="checkbox"/> 安全ピン    |

#### 非常備蓄品

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水     | <input type="checkbox"/> 食料品     |
| <input type="checkbox"/> 非常用給水袋  | <input type="checkbox"/> ポリ袋     |
| <input type="checkbox"/> バスタオル   | <input type="checkbox"/> 毛布（寝袋）  |
| <input type="checkbox"/> 雨具      | <input type="checkbox"/> アルミホイル  |
| <input type="checkbox"/> ラップ     | <input type="checkbox"/> 靴下      |
| <input type="checkbox"/> 下着      | <input type="checkbox"/> お菓子・飴など |
| <input type="checkbox"/> 石鹸      | <input type="checkbox"/> ガスボンベ   |
| <input type="checkbox"/> 卓上コンロ   | <input type="checkbox"/> 皿・はし    |
| <input type="checkbox"/> やかん・鍋   | <input type="checkbox"/> 乾電池     |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話充電器 | <input type="checkbox"/> 調味料     |

### ●女性の視点で必要なもの

生理用品や化粧品など、女性が生活するうえで必要なものがあります。また、子どもや高齢者など、その人に適したものを用意することが大切です。

自分の必要なものと持ち運べる重量を考え、防災バックを作りましょう。



女性用品	生理用品（生理用ナプキン、サニタリーショーツ、清浄綿、おりものシート、中身の見えないゴミ袋、携帯ビデ）、ブラシ、鏡、化粧品、下着、長袖シャツ、帽子、カイロ など
赤ちゃん用品	粉ミルク、液体ミルク、哺乳瓶、離乳食、スプーン、紙おむつ、ガーゼ、清浄綿、母子手帳コピー、おもちゃ、抱っこ紐、お尻拭き用ウェットティッシュ など
高齢者用品	持病薬、服用している薬の処方箋メモ、予備メガネ、入れ歯、歯磨きシート、洗浄剤看護用品、つえ など



# パッククッキング（ポリ袋調理法）

被災後でも温かい料理を提供できる調理法です。半透明の高密度ポリエチレン製の袋に材料を入れ、袋を閉じて、袋ごとゆでるだけでできる手間のかからない調理として災害に備える防災対策として注目されています。



パッククッキングの材料



パッククッキングで作った料理



調理に必要な道具

カセットコンロ ガスボンベ（1本/2時間）  
 鍋（直径30cm以上、深さ10～12cm位が良い）  
 半透明の高濃度ポリエチレン製袋（厚さ0.01mm以上）  
 牛乳パック キッチンハサミ ナイフ



## ●パッククッキングレシピ

ご飯・・・パッククッキングの基本。無洗米でも普通の米でも排水は出さない。

材料（1人分）  
 米 80g  
 （1/2カップ）  
 水 120ml



①米と水をポリ袋に入れて30分浸水させる。米は研がなくて良い。



②浸水後、ポリ袋の空気を抜きながら一番上で固く結ぶ。



③鍋に6分目くらいまで水を張り、水を沸騰させたら中火にしてポリ袋を入れて30分茹でる。



⑤ポリ袋を器にかぶせて、ご飯をほぐし完成。



④鍋からポリ袋を取り出して火を止める。器に入れ結び目を切る。



煮込みそうめん・・・ゆで汁なしで作れ、排水を出さない簡単調理法。

材料 (1人分)

そうめん 50g、水 400ml  
だし汁 大さじ2  
干しシイタケ 2枚



①ポリ袋にそうめんを半分に折って入れ、めんつゆを加える。



②15分茹でる。



チキンライス・・・焼き鳥の缶を使うのがポイント。子供たちに大人気。

材料 (1人分)

米 80g (1/2カップ)  
水 120ml、ケチャップ 大さじ1  
焼き鳥缶(たれ味) 1缶



①米と水をポリ袋に入れて30分浸水させてから焼き鳥とケチャップを加えて混ぜ合わせる。



②30分茹でる。



親子丼・・・普段でも作って食べよう。男性に一押しレシピ。

材料 (1人分)

焼き鳥缶(たれ味) 1缶  
玉葱 1/2個 (スライス)  
卵 1個、醤油 小さじ1



①袋にすべての材料を入れて混ぜ合わせる。



②20分茹でる。



キャベツとサバのカレー蒸し・・・非常食の定番、缶詰を使っておいしいカレー味。

材料 (4人分)

キャベツ 1/4個、サバ水煮 1缶、玉葱 1/4個 (スライス)  
カレールウ 1片



①キャベツを調理ばさみでカットしながらポリ袋に入れ、玉葱、サバ缶の身、細かく刻んだカレールウを加えてもみほぐす。



②30分茹でる。



## 蒸し焼きそば・・・大好評です。油を使わないヘルシーな焼きそば。

### 材料（1人分）

蒸し麺 1袋（粉末調味料付き）  
カット野菜 1/2袋  
ベーコン 2枚

①ポリ袋に材料を入れてよく混ぜ合わせる。



②20分茹でる。



## 蒸しパン・・・朝パン食の方、必見！子供のおやつにもベスト。

### 材料（1人分）

ホットケーキミックス 1袋  
卵 1個  
牛乳かジュース 外袋の量

①ポリ袋に卵と牛乳を入れて混ぜ合わせてから、ホットケーキミックスを加え、よく混ぜ合わせる。



②20分程茹でたら上下で入れ替えてさらに20分茹でる。



## ポトフ・・・冷蔵庫の残り野菜などで作れる。

### 材料（2人分）

ジャガイモ 1個  
人参 1/2本  
玉葱 1/2個  
ウィンナー 2本  
コンソメの素 小さじ1  
水 150ml

※材料を細かく刻む



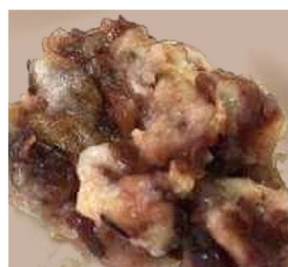
茹で時間30分

## あんパン粥・・・高齢者におすすめ。

### 材料（4人分）

あんぱん 1個  
水 100ml

※パンと水だと喉につかえてしまうのでこのメニューを是非紹介！



茹で時間10分

### ポイント

- ★高密度ポリエチレン製の袋  
半透明のロールポリ袋 0.01mm以上の厚さ
- ★食材は厚さが均等になるように平に入れる。
- ★調味料は最小量にし、薄味に仕上げ好みに応じて食べるときに調整。
- ★できるだけ空気を抜いて、袋を結ぶときには、できるだけ袋の口に近い部分で結ぶのがポイント。加熱すると袋が膨張するので、遊びの空間をつくる。
- ★肉・魚は、調理前にさっと水に通して、あく抜きをする。
- ★沸騰させた鍋を中火にしてポリ袋を入れて、材料を茹でること。



## ／備蓄食料（アルファ化米）

アルファ化米は、お湯や水を注ぐだけで食べられる非常用保存食として利用されています。そのため、日常の食事や衛生的な食器を利用した食事を行うことが困難となる場合を想定した備蓄食料として保存されています。



### ●アルファ化米のもどし方

アルファ化米は通常「水」で60～70分、「お湯」で15～20分でもどしますが、鍋で水から10分ほど煮るとスピーディーにもどすこともできます！



### ●アルファ化米の作り方



2014.6 出展：尾西食品株式会社

### ●アルファ化米を使ったレシピ

#### ◇五目ごはんのちらし寿司

<b>【材 料（1人分）】</b> ・アルファ化米（五目ご飯）1袋 ・卵 2個 ・コーン 小1缶（190g） ・白ごま 大さじ1 ・紅しょうが 少々 ・さやえんどう 4枚 ・すし酢 適量 ・砂糖 塩 少々	<b>【作り方】</b> ①アルファ化米は熱湯を入れて20分置く。 ②卵は砂糖、塩を入れ、炒り卵を作る。 ③コーンは缶から出し、水気を取る。 ④さやえんどうはさっと茹で、斜めに細く切る。 ⑤紅しょうがは千切りにする。 ⑥ごはんにしし酢をかけ皿に盛り、具材（②～⑤）と混ぜ、白ごまを振る。
--	---



#### ◇ツナ入りわかめごはん

<b>【材 料（1人分）】</b> ・アルファ化米（わかめご飯）1袋 ・ツナ缶 小1缶（60g） ・しそ 2枚 ・いりごま 大さじ1	<b>【作り方】</b> ①アルファ化米は熱湯を入れて20分置く。 ②ツナは缶から取り出しておく。 ③しそはキッチンばさみで千切りにする。 ④ごはんにつなといりごまを混ぜ、しそを上ちらす。
--	--



#### ◇じゃこ梅ごはん

<b>【材 料（1人分）】</b> ・アルファ化米（白飯）1袋 ・梅干し 1～2個 ・ちりめんじゃこ 10g ・いりごま 小さじ1 ・ごま油 小さじ2/3～1/2	<b>【作り方】</b> ①アルファ化米は熱湯を入れて20分置く。 ②梅干しはキッチンばさみで細かく切る。 ③フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒める。 ④ごはんにつなと梅干し、ちりめんじゃこを混ぜ、いりごまを振る。
--	--

#### ◇栄養満点野菜ジュースのアルファ化米

**【材料】**  
 アルファ化米 1袋  
 非常用野菜ジュース 1缶（190ml）  
**【作り方】**  
 アルファ化米を作るとき水の代わりに野菜ジュースを入れて40分おいたら出来上がり。



## ローリングストック法で1週間分の食料備蓄術

大規模災害発生直後に、ライフラインが寸断されても「家族全員が1週間程度生活できるよう」食料・水・非常用トイレなどの日用品の備蓄が必要です。

### ●備蓄するときのポイント

- ①自宅の立地条件、災害リスク、家族構成などで備蓄するものを決めましょう。  
※川沿いや津波被害がある場合、備蓄はそれらの被害のない高台の知人宅、貸倉庫などで保管する。戸建ての場合、浸水被害の少ない2階以上に備蓄する。  
※戸建て、集合住宅とも被災後どのような生活になるのか想定して備蓄品を決める。  
※高齢者がいる場合、避難時の介助について家族で決めておく。
- ②安価なものを選ぶのではなく、商品選びは慎重に、ある程度の出費も覚悟しましょう。
- ③心と身体のために、栄養価の高い温かい食事を心がけましょう。
- ④分散型備蓄：一カ所に集中すると、そこが壊滅したら取り出せない。また、水など重量のあるものが多くある場合には、分散して備蓄しましょう。



### ローリングストック法

停電したら、傷んでしまう冷蔵庫や冷凍庫にある、「足のはやい食品」から使い切りましょう。次はジャガイモ、玉葱などの常備野菜。長期保存しやすい缶詰、レトルト食品、乾物、ドライフルーツは、できるだけ後から食べるようにしましょう。ポイントは、冷蔵庫と常備野菜、長期保存食を合わせて1週間分の備蓄をしましょう。「非常食」「災害食」と名前がつくと値段が高くなるものです。そういう特別なものを買そろえるよりも、普段スーパーなどで買える食品で十分です。レトルト食品など、賞味期限が2年ほどあるものもたくさんあります。日常使っている食品で、非常時に対応するようにすると財布にもやさしく、食べ慣れたもので備蓄ができます。

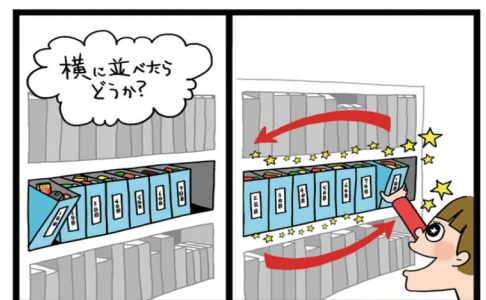


横並びローリングストック法



### ●横並び食料備蓄のやり方

- ①本棚かパントリーなど78~80cmの長さのたなを見つける。
- ②一列だけを備蓄できるように空ける。たった一列で大丈夫です。
- ③空け方は、使ってないものを処分します。  
一年間一度も使ってなく、これからも使わないものを処分します。  
処分法 \*捨てる \*バザーなどに出す \*人にあげるなど
- ④100円ショップでファイルボックスを7個買ってくる。



# 被災してから7日間 日替わりメニュー（例）



## 1日目

味噌汁（白みそ、あわせみそ）  
 チーズかまぼこ 生姜湯  
 塩羊羹 ビスケット  
 カレー・シチュー・ハンバーグ  
 ライス（非常食）



## 2日目

野菜ジュース 栄養補給食  
 ビスケット 羊羹  
 梅粥 もずくスープ  
 レトルトさんま パウチ



## 3日目

味噌汁（赤だし、あさり、しじみ）  
 レトルト卵粥 せんべい  
 ビスケット 飴玉 栄養補給食  
 レトルト米リゾット（手羽先入り）  
 デザート缶（みかん）  
 わかめスープ



## 4日目

レトルト雑炊 カレー  
 パックご飯 焼き鳥缶  
 野菜ジュース 小魚  
 レトルト親子丼 中華スープ



## 5日目

スープ（ほうれん草） 栄養補給食  
 レトルトクッパ・中華粥  
 レーズン デザート缶（パイ）  
 小魚 レトルト中華丼  
 パックご飯



## 6日目

アルファ化米（チキンライス）  
 レトルト米リゾット  
 カレーピラフ ビスケット  
 スープ（栗かぼちゃ） 小魚  
 野菜ジュース レトルト牛玉井  
 パックご飯



## 7日目

スパゲッティー ミートソース  
 きのこと鮭の pastaソース  
 スープ（ほうれん草とベーコン）  
 せんべい 飴玉  
 デザート缶（パイ）  
 レトルトカレー パックご飯



## すぐ食べる

ビスケット 飴玉 ラムネ  
 羊羹 おしゃぶり昆布  
 栄養補給食 ビスコ  
 果汁グミ クラッカー  
 栄養ドリンク

**お問い合わせ先**

**菊川市役所 危機管理課(菊川市堀之内 61)**

**TEL:0537-35-0923**

**FAX:0537-35-2200**

**E-mail:kikikanri@city.kikugawa.shizuoka.jp**