

大地震が起きたらどうなるの？



大地震が起きたら……
想像するだけで怖くなりますよね。
では、ふだん、私たちはどんなことを考えて
おけばいいのでしょうか。
また、何を準備しておけばいいのでしょうか。

■ ライフライン復旧の目安 (東京都地域防災計画より)

電気

7日

通信

14日

上下水道

30日

ガス

60日

【家財が飛んでくる】

- ・家具の転倒防止グッズで固定しておく。
- ・ガラスには飛散防止フィルムを貼っておく。
- ・ガラス片が飛び散った場合、掃除にはホウキやチリトリ、ガムテープが便利。



【電気が止まった】

- ・懐中電灯やランタンを用意しておく。
- ・携帯ラジオや予備の電池を用意しておく。

【物流ストップ】

- ・食料と生活用品の常備しておく。

このような事態を想定して
具体的な対策を考えていきましょう。

【水が出ない】

- ・飲料水や生活水の常備をしておく。(14ページ参照)
- ・トイレの水は流せない。簡易トイレを用意しておく。
- ・お風呂には入れないので、女性はナプキンやライナーがあるとよい。



ペットボトルにクギや
画びょうで穴をあけて
シャワービデを作る！

①冷蔵庫を見てみよう

地震のあとはこうなります！

冷蔵庫は電気が止まればただの箱。
食べられるものをすぐに出して仕分けが必要！



- ◆ 冷凍品を冷蔵庫へ移す
(冷凍品は保冷剤の代わりになります)
- ◆ 氷は器に移す
(貴重な飲料水です)
- ◆ 肉・魚は火を通す
- ◆ 要冷蔵品・冷凍品は、とにかく早く十分に加熱して食べる

今すぐ冷蔵庫をチェック！

- 食材を日持ち順に整理する
- 常備品も含め、食材をすべて書き出して献立を考える

冷蔵庫の中はふだんから整理して、把握しておきましょう！
今 あるものを書き出してみよう！



冷蔵品

.....

.....

冷凍品

.....

.....

野菜類

.....

.....



冷蔵庫に保管する時は、ガラスの器はなるべく使わず、ふた付きの壊れにくい器を使うといいよ。しょうゆ差しなどの小ビンはケースにひとまとめに！



②常備品をチェックしよう

常備品は、いざという時の大切な食料になります。ふだん買い置きしている食品の数や種類を増やすなど、工夫してみましょう。また、賞味期限もしっかり確認しましょう。

★常備しておきたいもの



主食になるもの



そのまま食べられるもの



乾物



その他

おすすめ

ローリングストック法

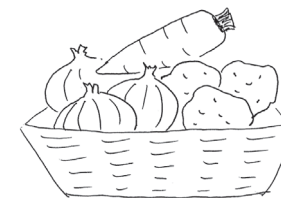
ふだん食べている食品を少し多めに確保して、賞味期限の近いものから消費し、同時に新しいものを補充していく方法です。

わざわざ高価な非常食を買う必要はありませんよ！



★常温保存できる野菜

物流が止まるので、常温保存できる野菜は貴重です。常に切らさないようにしましょう。



じゃがいも・たまねぎ・人参

★乾燥野菜は保存食になる

作り方はとっても簡単！野菜を切って天日に干すだけで保存食が作れます。

(21ページ参照)



ほうれん草・ごぼう・ねぎ
大根・人参・はす

★家庭菜園も役に立つ

プランターや庭で野菜を育てていれば、いざという時の心強い栄養源になります。災害時の食事にほんの少しでも野菜や香草が入ると、食欲がわいて元気が出てきます。



食べられる緑のカーテン

ゴーヤ/きゅうり
へちま/モロッコいんげん



③大切な水を確保しよう

災害時には、人が生きていくには欠かせない飲み水のほか、手洗いや洗面、調理や食器洗浄など、様々な生活用水も必要です。
生命と健康を維持するのに必要な水の量を確保し、貴重な水を上手に再利用していきましょう。

★家の中にある水をまずチェック！

飲料水
冷凍庫の氷
ペットボトルなどの
飲料水

生活用水
お風呂の残り湯
トイレのタンク



冷凍庫の氷は飲み水に、トイレのタンクにある水は大切な生活用水になるんだね！

★常備しておきたい水の量 (4人家族の場合)

飲料水

1人1日3ℓ
× 家族4人分
× 7日間 = **84ℓ**

42本

2ℓ入り
ペットボトル

生活用水

1人1日7ℓ
× 家族4人分
× 7日間 = **196ℓ**

98本

2ℓ入り
ペットボトル

常備している
水はありますか？



★水を運ぶ

上下水道が復旧する目安は30日。
水が不足する前に、給水所へもらいに行きましょう。
エレベーターも止まってしまうので水を運ぶのは重くて大変。

こんなものがあると便利



段ボール箱やショッピングカートにポリ袋をかぶせて給水し、口をしばって運ぶ



給水リュックがあれば、ガレキで困難な道でも運びやすい



スーツケースに容器を入れる

★貴重な水は、毎日大切に使いまわす工夫を！



④熱源を確保しよう



災害時はライフラインがストップします。救援物資や水はすぐに配られるわけではありません。電気もガスも使わずに調理するにはどうしたらよいか、ふだんから考えておきましょう。

★必ず用意しておくもの

カセットコンロと予備のボンベ。
ボンベは1本60分(目安)

君の家では
何本必要になるかな？



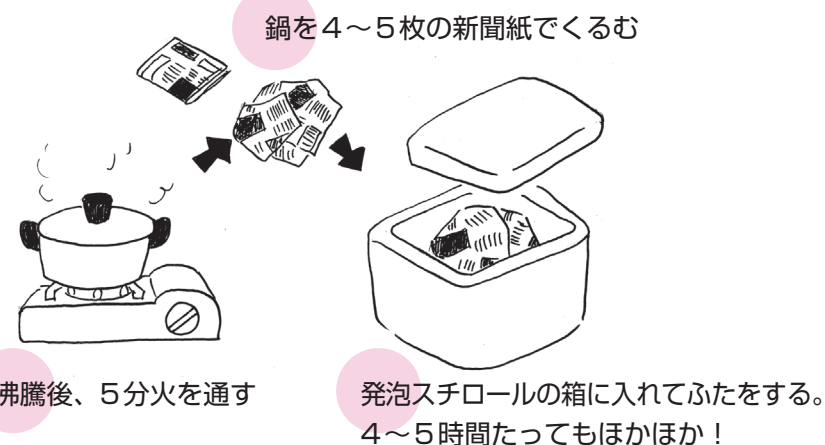
注意事項

- ◆カセットコンロ全体を覆うような大きな鉄板や鍋をのせたり、2台を並べてひとつの鉄板をのせたりすると、カセットコンロに接続されているボンベが加熱されて爆発するおそれがあります。
- ◆ボンベの凹み部分とカセットコンロの凸部分をしっかり合わせて使しましょう。誤った装着はガス漏れや火災の原因になります。
- ◆暖房機のそばや直射日光の当たる車内など、高温になる場所にはボンベを置かないで下さい。ボンベが加熱されて爆発するおそれがあります。

※備えが役に立ったかどうかについての市民アンケート調査(東日本大震災)によると、カセットコンロは94.2%の人が「役に立った」と回答しています。

★熱源の節約のヒント

シチューやカレー、ポトフなど、じっくり火を通す煮込み料理は発泡スチロールの箱を使ってボンベを節約！ 発泡スチロールの箱がなければ、新聞紙と毛布にくるんでも調理できます。



★アウトドアグッズも役に立つ！

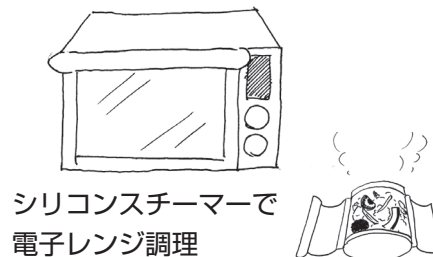
アウトドア用コンロ、七輪、ブロックで作るかまどなども活用できます。

余震も心配！ 消火用バケツの用意も忘れずに！



★電気が復旧したら…

電気の復旧までの目安は7日。ライフラインの中で最も早く復旧が見込まれています。復旧したら電化製品が使えるようになります。



通電火災を防ぐため、
避難する時にブレーカー
は切っておこう！



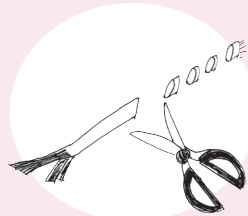
⑤水が止まった時の調理の工夫

水道から水が出ない生活を想像してみましょう。ふだんなら、調理の際こまめに洗い流すなど衛生面に配慮できていたことが、災害時にはできなくなります。そんな時に役立つ調理グッズの使い方を紹介しましょう。

できるだけ貴重な水を使わずにすむ方法を考えて調理しよう！



役に立つ調理グッズ



キッチンバサミ

まな板を汚さずにすむので重宝します。



クッキングシート

フライパンなどに敷けば片付けが楽。ただし、油の量や引火には十分注意！



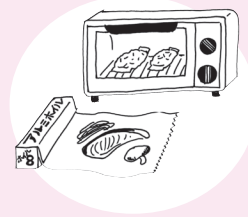
ラップ

食器を汚さないで洗わずにすみます。



キッチンペーパー

食器の汚れを拭き取ります。



アルミホイル

食器や鍋を汚さずに調理でき、そのまま器としても利用できます。



ポリ袋 (大・中・小)

手や食器にかぶせれば衛生面も安心。調理の際にも役立ちます。

災害時に気をつけること

★食中毒に気をつけよう！

水が不足すると、手や器具、食品の洗浄が十分にできなくなります。

手

特にそのまま口にする食品を扱う時は、使い捨て手袋やポリ袋を使い、素手で触らないようにしましょう。

3つそろって完璧！

器具

まな板や包丁、キッチンバサミなどの調理器具は清潔に扱うことが難しいので、食品は十分に加熱して早めに食べるようにしましょう。

食品

レシピのページでは、きゅうりなど生食する食材も使っていますが、水が出ない時は、加熱調理に変えるなどの工夫も必要です。

★火の取り扱いに注意！

ガス管が壊れて漏れていることがあるので注意しましょう。ガス、ろうそく、炭を燃やすと一酸化炭素が発生します。一酸化炭素中毒に気をつけましょう。

火を使うときには必ず換気をする！



★ゴミの保管について

ゴミも長期間の保管になることを考えます。できるだけかさばらないように、野菜くずなど水分を含むものはよく乾燥させて新聞紙に包み、臭い対策として重曹をかけるなどしましょう。

がれき・生ゴミ・し尿がすべてゴミとして扱われるんだよ！

