

ぼうさいたいさく 防災対策している？



びちく 備蓄などをしている 54.1%

特にしていない 21.5%

第15回国立市市民意識調査報告書
(令和6年3月)

ライフラインの復旧見込み想定

電気	ガス	上水道	下水道
4日後	6週間後	17日後	21日後

しゅとちよっかじしんとう 首都直下地震等による東京の被害想定

(令和4年5月25日東京都公表)

家族に合わせたそなえを！

にゅうようじ 乳幼児用のミルク
たいおうしょく アレルギー対応食
さい とろみ剤 など



いざというときに
利用しよう

さいがい 災害時に水を配る場所

★災害時給水ステーション

- くにたちなかきゅうすいじょ 国立中給水所 (中3-8-1)
- やほきゅうすいじょ 谷保給水所 (谷保1462-1)

★避難所 (市立小中学校) の応急給水柱



きゅうすい 給水バッグなどをもってきてね。

市からの情報を入手しよう！

ひなんじょ 避難所の開設情報や物資の配給など



そのほかの防災対策は？
市ホームページを見よう！



かんたん防災レシピ

ビーンズツナマヨサラダ

火を使わずに
まぜるだけ！

【材料】

- ・ミックスビーンズ缶 (水煮ドライ) 1缶 120g
- ・ツナ缶 (オイルづけ) 1缶 70g
- ・きゅうり 1本 (なしでも作れます)
- ・マヨネーズ大さじ3 ・こしょう少々



【作り方】

- ① きゅうりは5mmくらいの角切りにする。
- ② ①とミックスビーンズ、油を切ったツナをまぜ、マヨネーズとこしょうであえる。

マヨネーズのかわりになるフレンチドレッシング
酢大さじ1、油大さじ2、塩小さじ1/2、こしょう少々、
さとうひとつまみを白っぽくなるまでよく混ぜる

もしもの時のツナコーンごはん

ガスコンロを使って
ご飯をたいてみよう！

【材料】

- ・無洗米 2合
- ・ツナ缶 (オイルづけ) 1缶 70g
- ・コーン缶 (粒) 1缶 120g
- ・水 500ml ペットボトル 1本分
- ・しょうゆ、みりんそれぞれ大さじ1と1/2



ペットボトルキャップ1杯は約7.5ml = 大さじ1/2

【作り方】

- ① フライパンにツナ缶 (汁ごと) と米を入れ、火をつけ、ツナと米がまざるようにいためる。
- ② コーン缶の汁を切って入れ、全体にまぜる。
- ③ 水・しょうゆ・みりんを入れ、ふたをする。
- ④ ふっとうするまで中火、ふっとうしたら弱火にし、ふっとう後15分たったら火を消し、10分むらす。

さいがい 災害時も衛生管理に気をつけよう！

- ・調理の前や食事の前は、アルコールやウェットティッシュなどで手を消毒してから。
- ・生水は飲まない。
- ・調理するときもポリ袋やラップ、使い捨て手袋を使う。
- ・開封した食品は早めに食べる。
- ・食べ物はできるだけ加熱して食べる。



さいがいに そなえて 安心だニャン！

～災害時の栄養・食事編～

大きな地震や台風などで電気やガス、水道が止まっても、
おうちの安全が確認できたら、自分のおうちで過ごすことを
オススメしているよ。おうちで過ごす準備は大丈夫かな？

□主食

炭水化物がとれる食品は
あるかニャン？



さっそく
考えてみるニャン！



おうちにあるものを
☑チェック
してみよう！



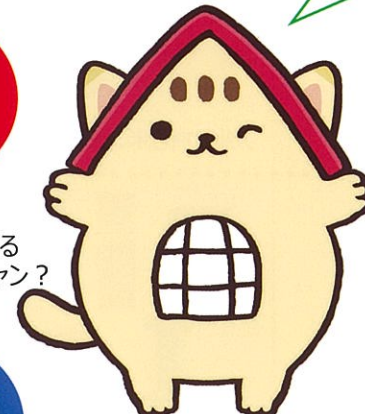
□主菜

たんぱく質がとれる
食品はあるかニャン？



□副菜

ビタミン・ミネラル・
食物繊維がとれる
食品はあるかニャン？



くにニャン

©国立市観光まちづくり協会



□飲み物

水などの飲み物が
あるかニャン？



□便利グッズ

3日間以上の調理をする
燃料などがあるかニャン？



□その他

好きなものや
ほっとする食品は
あるかニャン？