



# さいがい 災害のときのごはんはどうなるの？

どのくらいの食事を用意したらいいのかわからないニャン！

電気・ガス・水道がつかえるようになるまで、  
時間がかかるかもしれないから 3 日分、  
できれば 7 日分用意しておくとお安心だよ！



## まずは飲み物！



水などの飲料は、家のあちこち（リビング・玄関・洗面所・クローゼットなど）に置いておこう！

## やってみよう！！

必要な水の量を考えてみよう！（飲料水は 1 人 1 日 3 リットル必要です）

長期保存水  
水 3 リットル

×  人  
家族の人数

× 3~7 日分

=  リットル  
お家に必要な量

洗い物やトイレなどに使う  
生活用水は、飲みものとは別に  
用意しておく必要があるよ

## つぎは食べ物！

### 1 日目

冷蔵庫にあるものや  
買い置きで

### 2 日目・3 日目 ローリングストック

電気やガスを使わず  
食べられる物

### 4 日目以降 ローリングストック

電気やガスを使うもの  
※4 日分以上あると安心だよ

## 主食



そのまま食べられるパン



アルファ化米、缶入りパン



かんめん  
乾麺やカップ麺、無洗米

## 主菜



魚肉ソーセージや乳製品



肉や魚・おでんの缶詰



肉や魚の缶詰、  
レトルト食品

## 副菜



野菜や果物、カット野菜



野菜・果物の缶詰



かん  
乾物や野菜の缶詰

## ～冷蔵庫や冷凍庫の食品を 食べるときの注意～

ドアが閉まっている状態で、  
停電後 4 時間が過ぎたら  
生鮮食品（肉、魚、卵、牛乳）  
残り物や、異臭・変色など  
変化がみられた食品は食べない  
ようにしましょう。

参考：CDC アメリカ疾病予防管理センター

## その他・調味料



おかしは  
いつも食べている  
ものがおすすめ！

## くにニャンポイント①

ローリングストックって  
なにニャン？



いつも買っている食品を  
少し多めに買っておく

使った分を買い足しておく



期限が切れる前に  
いつもの食事を使う

## くにニャンポイント②



調理グッズも用意しようニャン！！

## 調理道具など便利グッズ

クーラーボックス、保冷剤、  
冷凍食品があると、一時的に  
食品を冷蔵保存できるよ。



## こんな使い方ができるよ！

ラップやアルミホイルを食器にかけて、その上に食事を  
のせて食べると、洗いの量が減らせるんだ。  
食べ終わったらラップを捨てるだけ！

ポリ袋を使って材料を混ぜたり、そのまま加熱して料理  
を作ったり、ボウルや食器の代わりになるよ。



新聞紙、チラシは折ると食器やスリッパになるよ。丸めて  
服の中に入れて、体にかけて寒さをしのげるよ。



## 調べてみよう！

おうちにどれくらいのそなえがあるかな？  
家族の状況を入力すれば必要な  
量を調べられるよ！



東京備蓄ナビ



家族分だとたくさん用意しないといけないニャン..  
飲み物と食べ物をどのくらい用意すればいいかを  
おうちの人と話して、そなえておくとお安心だニャン！

