

# もしもの備え。家族を守るための非常食ストック術

災害時に慌てないために、非常食の備蓄のポイントとおすすめの非常食をご紹介します。



## 非常食ストックの基本ルール

### ■3日分を目安に備蓄

最低でも1人あたり3日分(できれば1週間分)の食料を備蓄。水も1人1日3ℓを目安に。



### ■ローリングストックを活用

普段から食べる食品を少し多めに買い、使った分を補充する「ローリングストック」方式なら非常時も慣れた味で安心。



### ■栄養バランスを考えた備蓄

炭水化物だけでなく、タンパク質やビタミンなどを含む食品を意識的に選んで。

## おすすめ非常食リスト

### ■主食(炭水化物)

- アルファ米(お湯・水で戻せる物)
- パックごはん・レトルトごはん
- 缶詰パン・乾パン
- 乾麺



### ■主菜(タンパク質)

- 缶詰(ツナ・サバ・焼き鳥)
- フリーズドライみそ汁・スープ
- レトルトおかず
- 長期常温保存紙パックの豆腐や牛乳



### ■副菜(ビタミン・ミネラル・食物繊維)

- 野菜ジュース(長期保存タイプ)
- 乾物(切り干し大根・ワカメ・乾燥野菜など)
- ドライフルーツ・ナッツ



### ■その他

- お菓子(長期保存タイプ)
- エネルギーバー・プロテインバー
- コーヒー・お茶のパック(ストレス軽減に)



## 見直すタイミング

### ■定期的に「賞味期限」をチェック

常温で長期保存できるものをストックしておく場合は、賞味期限切れに気づかないことも起きやすいため、定期的にチェックを。



### ■季節ごとに必要なものを見直す

夏場は熱中症対策のタブレット、冬場は温かいものを増やす。

家族と暮らしを守る

# まもりとそなえ

## contents

- 防災の基礎知識&対策-土砂災害
- 安心・快適な住まいづくり-バリアフリーリフォーム
- 防災アイデア-もしものに備えよう「防災さんぽ」
- 防災レシピ-ポリ袋調理「高野豆腐で麻婆豆腐」



弊社は「地域防災ステーション」として災害発生時に備え、地域の皆様と一緒に防災力を高めるために「まもりとそなえ」をお配りしています。ぜひお手元に保管して、ご家族や近隣の皆様とご覧ください。



住まいに関するお悩みや  
リフォーム全般、耐震診断まで  
お気軽にご相談ください。

一級建築士事務所  
株式会社 **住まい工房大栄**  
〒579-8036 大阪府東大阪市鷹殿町 19-9



防災士の  
いるお店

フリーダイヤル **0120-417-646**



住まい工房大栄

検索



友だち募集中!  
**LINE**  
公式アカウント  
はじめました

おうちのお掃除で使える  
無料クーポンプレゼント!



# 防災の基礎知識&対策



## 〈土砂災害〉

土砂災害は、大雨や地震に起因して突発的に、大きな破壊力を持って発生し、正確に予測することが難しい災害です。土砂災害には、「土石流」「地すべり」「がけ崩れ」の3種類があり、日本は地形的、気象的にも土砂災害が発生しやすく、毎年ほとんどの都道府県で発生しています。

### 土砂災害から身を守るポイント

#### 土砂災害危険区域か確認

土砂災害のリスクがある地域は「土砂災害警戒区域」や「土砂災害危険箇所」に指定されています。自宅が該当するかはハザードマップで確認できます。



#### 土砂災害危険箇所

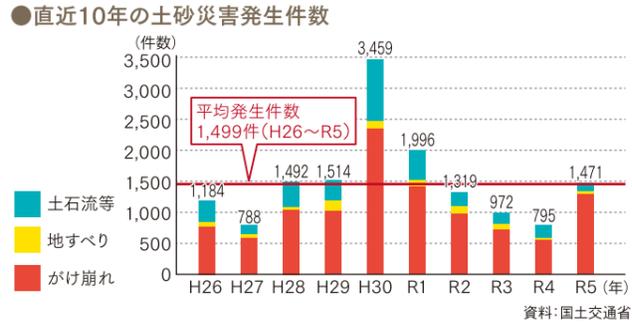
土石流、地すべり、急傾斜地の崩壊が発生する恐れがある箇所。法的な位置づけはない。

#### 土砂災害警戒区域

土砂災害の恐れがあり、生命または身体に危害が生じる恐れがある地域(通称:イエローゾーン)。

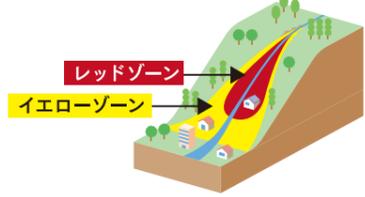
#### 土砂災害特別警戒区域

土砂災害警戒区域の中で、建築物に損壊が生じ、生命または身体に著しい危害が生じる恐れがある区域(通称:レッドゾーン)。



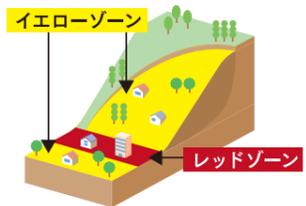
#### 土石流

山や川の石や土砂が大雨などにより、水と一緒に激しく流れ下る現象。



#### 地すべり

雨や雪どけ水が地下にしみこみ、断続的に斜面が滑り出す現象。



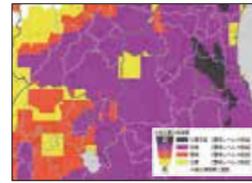
#### がけ崩れ

雪や雪どけ水、地震などの影響によって急激に斜面が崩れ落ちる現象。



## 気象情報入手

### ●キキクルを活用



気象庁HP [土砂キキクル] 大雨警報(土砂災害)の危険度分布  
<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/#elements:land/>



### ●気象庁のホームページで発表中の土砂災害警戒情報

色がもつ意味	住民等の行動の例	相当する警戒レベル
<b>災害切迫</b> 大雨特別警報(土砂災害)の指標に用いる基準に実況で到達	命の危険 直ちに身の安全を確保!	〈5相当〉 緊急安全確保
《警戒レベル4までに必ず避難!》		
<b>危険</b> 2時間先までに土砂災害警戒情報の基準に到達する予想	土砂災害警戒区域等の外へ避難	〈4相当〉 避難指示
<b>警戒</b> 2時間先までに警戒基準に到達すると予想	高齢者等は土砂災害警戒区域等の外へ避難	〈3相当〉 高齢者等避難
<b>注意</b> 2時間先までに注意報基準に到達すると予想	ハザードマップなどで避難行動を確認	〈2相当〉
今後の情報等に留意	今後の情報や周囲の状況に留意	—

※気象庁の警報と市区町村が発表する警戒レベルは同時に発令されるとは限りません。どちらか一方の発令でも迅速に避難をしましょう。

## 避難のポイント

### ① ほかの土砂災害

**危険区域を通らない**  
避難する際は、ほかの土砂災害危険区域(危険箇所・警戒区域など)を通らないようにしましょう。



### ② 造成地や急傾斜に注意

丘陵を切り崩して造られた造成地は、豪雨で地盤がゆるむと崩れやすくなります。また、傾斜が30度以上、高さが5m以上ある場所はがけ崩れの危険があり、樹木があまり生えていない溪流は土石流の危険があります。

### ③ 前兆現象を知り早めに避難

土砂災害の発生前には、地鳴りや山鳴りなどの前兆が見られます。異変に気付いたら速やかに避難しましょう。

### ④ 土石流に直面したときの逃げ方

土石流のスピードは、時速20~40キロと大変速く、流れに背を向けて逃げても追いつかれてしまうので、土砂の流れる方向に対して直角に走って逃げましょう。

### ⑤ 避難の余裕がないときの緊急避難

比較的高い鉄筋コンクリート造りなどの堅固な建物の2階以上で、斜面から離れた位置にある部屋に避難しましょう。



# 安心・快適な住まいづくり

安心・安全で暮らしも快適に。



## バリアフリーリフォーム 毎日の生活に安心・安全をプラスしましょう。

### 介護保険を活用したリフォーム

要支援・要介護認定を受けた方が、自宅を改修する際に補助金が支給されます。

#### 対象となるリフォーム項目

- ① 手すりの取付
- ② 段差解消
- ③ 滑りの防止など
- ④ 引き戸への取替
- ⑤ 洋式便器への取替
- ⑥ その他①~⑤の付帯工事

#### 補助金額

原則最大20万円までの工事費支給(9割が保険給付。所得に応じて1~3割が自己負担。)

#### 手すり

転倒を防いで動作を安全に。



LIXIL

#### 引き戸

出入りをスムーズに。



YKK AP

#### トイレ

不安を解消し、快適に。



TOTO

#### 浴室



TOTO

#### リビング



Panasonic

## 防災アイデア & 防災レシピ

### アイデア もしもに備えよう「防災さんぽ」

もしもの災害の時に「どこに避難すれば良い?」「子どもも行ける?」を確認する必要があります。家族で休日にピクニック気分楽しみながらやってみましょう。

#### Check!

- 自宅や仕事先から避難場所を知っておくこと。
- 避難ルートに危険な場所がないかハザードマップで確認しながら実際に見ておきます。
- 倒壊しそうな建物や塀、水がたまりそうな場所、マンホールの場所など地図に書き込んでおきましょう。

※地震や洪水など災害で避難場所が異なる場合があります。



### レシピ ポリ袋調理 「高野豆腐で麻婆豆腐」



- 材料(3食分)
- ▶ 一口高野豆腐 18個(49.5g)
  - ▶ レトルト麻婆豆腐の素 1袋(3人分用)
  - ▶ 水(ペットボトル) 2カップ(400cc)
  - ▶ 万能ネギ(なくても可) 2本程度
  - ▶ 食品用ポリ袋(高密度ポリ袋) 3枚

- 1 ポリ袋を三重に重ね、その中に万能ネギ以外の材料を全て入れ、なるべく空気を抜き上の方で結ぶ。
- 2 鍋に1/3程度の水を張り、お皿を敷いた鍋に1を入れ、蓋をして火をつけ、沸騰したら中火にし、約15分間加熱する。
- 3 1/3量をお皿に盛り、上から小口切りにした万能ネギを振って完成。

※とろみ粉が別添えの場合はそれも袋に入れて調理して下さい。

レシピは全国大学生生活協同組合連合会作成

ホームページはこちら▼  
<https://www.univcoop.or.jp/parents/cooking/disaster02/index.html>



保存食を有効活用!

