

緊急時！発災後一週間分の献立例

1日目	朝食	昼食	夕食
	パン：食パン／チーズ、野菜 ジュース、バナナ	ご飯：アルファ化米（白米）／みそ汁：カップハインスタンスマヨ味付け／いわし味付け（缶）	五目ご飯：アルファ化米（五目ご飯）／やきとり：焼き鳥（缶）
2日目	朝食	昼食	夕食
	ご飯：レトルトご飯／卵：カップ入りインスタントみそ汁／まぐろ水煮：ツナ（缶）	きのねぼさ：即席カッパ麺、乾燥わかめ／桃：フルーツ缶	ご飯：レトルトご飯／ぶりかに／大和煮：牛肉の大和煮（缶）／ボテサラダ：ボテサラダ（缶）
3日目	朝食	昼食	夕食
	ご飯：レトルトご飯、味付け海苔／みそ汁：カップ入りインスタントみそ汁／いわしトマト煮（缶）	親子丼：レトルトご飯、親子丼の素（レトルト）／わかめスープ：インスタントスープ（わかめ）	ご飯：レトルトご飯／ハンバーグ（コン添え）：ハンバーグ（レトルト）／ホーロー（缶）／オニオンスープ：玉ねぎ
4日目	朝食	昼食	夕食
	シリアル：シリアル、ロングライフル牛乳／バイナップル：フルーツ缶（バイナップル）	ご飯：精米／みそ汁：カップ入りインスタントみそ汁／ソーセージ（缶）、キッペ（にんじん）	カレーライス：精米、カレー（レトルト）／キャベツとオニオンのサラダ：キャベツ、玉ねぎ、にんじん
5日目	朝食	昼食	夕食
	おむすび：精米、梅干、昆布、焼き海苔／コンビーフフリード：コンビーフ（缶）、玉ねぎ、キャベツ	ピラフ：精米、玉ねぎ、にんじん／ボタージュ：カップスープ	ご飯：精米／麻婆豆腐：豆腐（充填）、麻婆豆腐の素（レトルト）、長ねぎ／なごみおろし：大根、なめこ（缶）
6日目	朝食	昼食	夕食
	ご飯：精米／みそ汁：インスタントみそ汁／まぐろ水煮：ツナ（缶）／にんじん／オニオンスライス：玉ねぎ、かつお節	スパゲティミートソース：パスタ（乾麺）、ミートソース（レトルト）／海藻サラダ：海藻サラダミックス、玉ねぎ	ご飯：精米／さんま蒲焼（焼きねぎ添え）：さんま蒲焼（缶）、長ねぎ／なます：大根、にんじん
7日目	朝食	昼食	夕食
	ご飯：精米／鮭ホイル包み焼き：鮭水煮（缶）、こぼう、干ししいたけ／オニオンスライス：玉ねぎ、かつお節	カレーランド：うどん（乾麺）、カレー（レトルト）、にんじん、長ねぎ／みかん：フルーツ缶（みかん）	牛丼：精米、牛丼の素（レトルト）／はりはり揚げ：切干大根

※写真はイメージです。

引用:農林水産省「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」(平成26年2月発行)

避難生活セット

避難生活を快適にするための道具

保管場所:物置や棚で、ボストンバッグやキャリーバッグに入れて保管

用途:自宅が被災して生活できず、避難所に行くことになった場合、避難生活が必要になるもの。

POINT

女性の場合や、乳幼児がいる場合など、状況に応じて必要なものを、普段から考えておく。

<例>

- ・非常用トイレ、飲料水、食料（非常持出袋と合わせて3日分程度）
- ・下着、着替え（非常持出袋と合わせて3日分程度）
- ・ラップ・食器・ガムテープ・ロープ
- ・トイレスペーパー・タオル
- ・簡易枕、エアマット、寝袋・帽子
- ・除菌スプレー、ドライシャンプー
- ・水タンク（キャリアーもあると良い）



自宅に大きな被害があり、避難所で生活する場合

一度自宅へ戻る

自宅に被害が少なく、自宅で生活する場合

長持ちする食材を使った一週間の献立を紹介！



自宅生活セット

インフラなしで生活するための道具

保管場所:物置、棚（日常備蓄の場合は、普段から使用する場所）

用途:自宅で生活する際、水、電気、ガスなどがしばらく使用できないときに必要になるもの。

POINT

量が多くなると消費期限も把握しにくいため、日常的に使いながら、管理を行う。

<例>

- ・非常用トイレ、飲料水、食料（一週間分程度）
- ・カセットコンロ・ガスボンベ

ベストを非常持出袋に！

家族1人1枚ベストを用意して、持出袋の中身を入れておくと、災害時に避難しやすくなります。

普段使う椅子の背等にかけておけば安心！

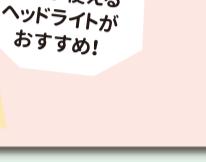
非常用持出袋

ママバッグに入れておきたい5点セット

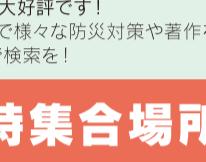
① ホイッスル



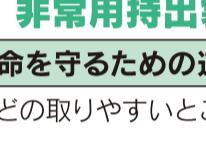
② 携帯電話



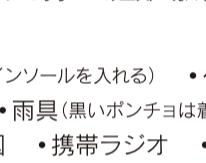
③ マルチツール



④ LEDライト



⑤ 知恵のあるママ自身



両手が使えるヘッドライトがおすすめ！
☆Facebookで様々な防災対策や著作を紹介しています！「防災・減災りす便り」で検索を！

「あんどうりすさん」から
小さな子どもを持つお母さんたちへ
「ママバッグに入れておきたい5点セット」

QRコード

「アウトドア防災ガイド『あんどうりすさんは、日常生活の中から災害対策を学べるわかりやすい防災講座を全国で展開中！子育て中のママパパを中心に大好評です！』

☆Facebookで様々な防災対策や著作を紹介しています！「防災・減災りす便り」で検索を！

災害時集合場所へ避難

発災！

普段の生活

安安丸と守助のお散歩日記 vol.2

備蓄品をそろえよう！

備蓄品はどのくらい必要かな？



枕元防災セット

必要な動きを取るための道具

保管場所:玄関先などの取りやすいところに、両手が空くりやすく等に入れて保管

用途:

発災したとき、バツと持つて避難場所まで移動するためのもの。

<例>

- ・靴（底が厚いものはインソールを入れる）
- ・ヘルメット
- ・手袋（軍手）
- ・マスク
- ・ライト
- ・雨具（黒いポンチョは着替えの目印にもなる）
- ・ハサードマップ、地図
- ・携帯ラジオ
- ・紙、ペン
- ・救急セット
- ・携帯電話、スマートフォンの充電器
- ・ウェットティッシュ
- ・ビニール袋
- ・下着、着替え（1セット）
- ・保温シート
- ・非常用トイレ
- ・使い捨てカイロ
- ・ポケットティッシュ
- ・現金（硬貨）
- ・水、携行食（避難時の補給用として1日分）
- ・メガネ等必要なもの

POINT

地震の揺れで飛んでしまわないように、枕元に固定する！
ベッドの場合は引き出しに入れたり、端に結んでおく！



持ち歩き防災セット

とっさの災害に備えるための道具

保管場所:普段持ち歩くカバンの中

用途:自宅外で発災したときに、避難場所や自宅までたどり着くためのもの。災害時以外でも活用可。

<例>

- ・飲料水、携行食（チョコやアメなど）
- ・ホイッスル
- ・ミニライト
- ・携帯ラジオ
- ・連絡先のメモ
- ・携帯電話、スマートフォン、充電器
- ・身分証明書のコピー
- ・筆記用具・現金（硬貨）
- ・リップクリーム
- ・救急セット
- ・常備薬
- ・マスク
- ・非常用トイレ
- ・ティッシュペーパー
- ・使い捨てカイロ
- ・大判ハンカチ
- ・ボリ袋
- ・安全ピン（ハンカチをピンで留めれば下着にもなる）



防災簡単！アルミ缶と牛乳パックでご飯が炊ける？

簡単！アルミ缶と牛乳パックでご飯が炊ける？

用意するもの

●350mlのアルミ缶（牛乳本体）

●1升の紙パック（牛乳分）

●はさみ

●カッターナイフ

●缶切り

●油性ペン

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●