

## 緊急時！ 発災後一週間分の献立例

\*発災後一週間程度は、ライフライン(電気、ガス、水道)が停止する可能性があるため、水、熱源の確保を前提としています。  
 \*発災当日は、冷蔵庫にあるものを中心とした献立とするのも良いでしょう。

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: カップ入りインスタントみそ汁/いわし味噌汁(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/味噌汁: カップ入りインスタントみそ汁/まくろ水煮: ツナ(缶)	きつねそば: 即席カップ麺、乾燥わかめ/桃: フルーツ缶(桃)	ご飯: レトルトご飯、ふりかけ/大和煮: 牛肉の大和煮(缶)/ポテトサラダ: ポテトサラダ(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、豆腐(充填)/いわしトマト煮: 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(コーン添え): ハンバーグ(レトルト)、ホールコーン(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、ロングライフ牛乳/パイナップル: フルーツ缶(パイナップル)	ご飯: 精米/みそ汁: カップ入りインスタントみそ汁/ソーセージソテー: ソーセージ(缶)、キャベツ、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/コンビーフソテー: 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、ツナ(缶)/ポタージュスープ: 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/なめこおろし: 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/まくろ水煮: ツナ(缶)/にんじんのきんぴら: にんじん	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/鮭オイル焼き: 鮭水炊き(缶)、ごぼう、干ししいたけ/オニオンスライス: 玉ねぎ、かつお節	カレーうどん: 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)/はりはり漬け: 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、ポ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、避難生活で必要になるもの。

**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
  - トイレトーパー ・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

### 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ので、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

長持ちする食材を使った一週間の献立を紹介!

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!



### ☆交通事故発生マップで、市内の交通事故が発生している場所がわかります!

### ☆車両運転時の注意

夕暮れ時や夜間は速度感が鈍り速度超過になりがちです。早めのライトオンを心がけましょう!

夕暮れ時には交通事故が多く発生する傾向にありますので、早めにライトを点灯し、自分の車両の存在を周囲に知らせましょう。

### ☆歩行時の注意

横断歩道以外の場所での横断は大変危険です!

横断歩道以外の場所では横断すると、運転手が気づくのが遅れ、重大な事故となる場合があります。左右を見て車がしばらく来ない、もしくは車が遠くに見えるだけで横断する行為や、近道をするために斜めに横断する行為も、非常に危険です。

### ☆反射材を着用しましょう!

ドライバーから見えやすいように明るく自立つ色の服装で、反射材を身につけて、自分の身を守りましょう!

### ☆自転車運転時の注意

車道は左側通行をしましょう!

自転車は車道を通行するときは、自動車と同じ左側通行です。道路の中央から左側部分の左端に寄って通行してください。

一時停止の場所では必ず止まりましょう!

自転車は車の仲間です。一時停止(止まれ)の標識があるところでは、必ず止まって、車や歩行者が来ていないか確認してから通過しましょう。

自転車も早めのライトオン!

自転車のライトは、前方を照らすだけでなく、自身の存在を示します。点滅ではなくしっかりと全灯しましょう。

### ☆フードバンク猪江は、全国のフードバンクと普段から連絡を取っているのですか?

はい、全国フードバンク推進協議会に加盟し、日頃から食品提供企業や生活困窮者支援活動の情報ノウハウを共有しています。熊本支援は所属団体を越えて多くのフードバンクが手をつなぎ、独自ルートでの支援活動を展開しました。フードバンク猪江からもお米など食品を5回、259kgの支援をしています。同協議会では、この度の九州北部豪雨災害にもフードバンク九州を通じて支援に取り組みしています。通常のフードバンク活動以外にもこうした全国の被災地への食品提供などを実施しています。

### ☆フードバンク猪江は、普段はどのような活動をしているのですか?

食の緊急支援を希望する世帯へ生活困窮相談窓口こまYELLなどを通じて食品を提供しています。市民からの寄贈食品をボランティアさんの手で整理し、支援世帯の生活状況を相談員から聞いて、提供食品を用意しています。市民の寄贈が中心の地域密着型のフードバンクです。地域で繋がっている人や団体が多くあればSOSをどこかで拾っていき、そんな地域の支え合うネットワークを作ることを目指し連携をと考えています。

### ☆お問い合わせ

NPO法人フードバンク猪江倉庫連絡事務所 猪江市東和泉1-3-11若葉荘108号  
 電話/FAAX 03-5497-0272  
 ホームページ <http://fb-komaeg.org> フェイスブック/フードバンク猪江で検索

### 交通安全

## 夕暮れ時は特に事故に注意!

秋を迎え、ますます暗くなる時間が早くなっていきます。夕暮れ時は自動車も自転車も歩行者も、お互いが見えにくくなる時間帯。しっかりと交通ルールを守り、交通事故を防ぎましょう。

安心安全課で反射材配布中!

\*お1人様お1つ限り