



## 《災害時行動マニュアルの作成》

- ◆ 災害時、水、食料、燃料などの支援を行うため、下記のこと重点を置きながらマニュアルを用意し置いたほうが良いでしょう。
  - ① 災害時要援護者の住所をかねてから把握し、支援が迅速にできるようにしておく。
  - ② 給食給水班内での役割分担や当番を決めておく。
  - ③ 炊き出しの手順を明記しておく。
  - ④ 行政機関や防災関係機関との連絡手続、事柄等をリストアップしておく。
  - ⑤ 防災関係機関の実施する給水に対する協力体制を整えておく。
  - ⑥ 救援物資の配布への協力体制を整えておく。

## 《食料の種類～量と保存のコツ～》

私たちは、食事を栄養価だけで評価しているわけではなく、味や見た目の美しさや満腹感も評価のための大きな要素としています。

緊急時といえども、味や見た目の美しさはともかく満腹感は重要です。それは人の恐怖感やいらいらを薄め、落ち着きと希望をもたらしてくれるからです。緊急用の食糧、食品はその辺りのことも考慮して準備すると良いでしょう。



- 主食格の食料としては、いろいろな物をできるだけ数多く用意しておいたほうが良いでしょう。品目として、①米、②アルファ米（お米を乾燥させた状態で、お湯又は水を注げば食べられるもの）③レトルト・缶詰などのご飯、④インスタントラーメン、⑤乾パンなどが胃を満たし、カロリー源となる適当な食品です
- お米は、リーリングストック方式といって、はじめのいつもの2倍を購入しておき、その一定期間が来たらそこにいつもの量を補充していくというやり方が良いでしょう。新鮮な予備がいるも残るようになるからです。
- インスタントラーメンは、製造年月日に注意し、あまり古くならないうちに新品と取り替えましょう。油脂加工してあるので、日が経つと油が酸化して、時には害になることもあるからです。
- 物品を買ったら、必ず購入年月日を記入する習慣をつけましょう。保存食品のリストを作っておけば管理は更に万全です。

## 《家庭での備え》

- ▼ 家庭では、長期保存ができる食糧を1週間（7日間）分程度用意しておく  
と良いでしょう。水や火が使えないときでも食べられる乾パンや缶詰、お米  
などは、家族の2～3日分備蓄するよう心がけましょう。
- ▼ 台所が使えなくなることも考え、ポータブルコンロなどを用意しましょう。
- ▼ 非常持ち出し品として、3日分程度は、いつも持ち出せるようにしておき  
ましょう。

## 《共同備蓄のすすめ》

◆ 非常持ち出し品を準備していても、身一つ  
でしか逃げられないこともあります。このよう  
な時に備えて、皆で協力してあらかじめ共同で  
蓄えておくことも考えなくてははいけません。各  
防災会に防災物置が設置されています。これを  
うまく活用し、防災資機材のみならず備蓄食料  
を共同で管理し、防災訓練時などに点検補充等  
を行うと良いでしょう。



## 《水の量と貯水のコツ》

- 貯水の方法としては、大型のポリ容器（通称：ポリタンク 18ℓ）の利用が  
勧められます。断水地域の給水には、各機関が全力を上げて取り組むでしょ  
うが、過去の経験では、断水期間が長引いた場合、こうした給水だけでは、  
生活を支えるには限界があることを示しています。こうしたことをあわせれ  
ば、各自が備蓄する水の量は、多ければ多いほど良いということがわかりま  
す。1人1日3ℓは最低限の目安にすぎません。
- 水の保存については、ある実験によると、1年10ヶ月もの間、押入れに  
備蓄しておいたポリ容器の水（水道水）を検査したところ、そのままでも飲  
めないことはないとの結果が出ています。しかし、水は生ものです。水道の  
水は薬品で消毒してありますが、貯め置き期間や置き場所によっては変質し  
て飲めなくなったり、臭くなる場合があります。くみ置き水は面倒でも、で  
きるだけ頻繁に取り替えましょう。そして、飲み水にする場合は、必ず沸騰  
させてから使いましょう。