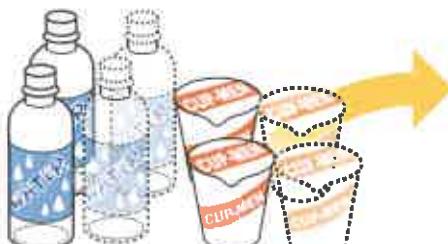


「日常備蓄」で 災害に備えよう

～自宅での備えは万全ですか？～



食べる・使う



少し多く買う



減った分を買う



食べる・使う



東京都

はじめに

東京都は、いつ起こるか分からない自然災害に備えて各家庭で「日常備蓄」を実践していただくことを目的として、「都民の備蓄推進プロジェクト」を開催しています。

「日常備蓄」とは、普段使用している食料品や生活必需品を少し多めに備えることで、大規模災害時にライフラインや物流が一定期間機能しなくなった場合でもそれが活用できるという考え方です。この方法は、「普段活用しないものを用意する特別な準備」と考えられてきた従来の備蓄に比べ、管理・継続がより容易にできます。

本書では、首都直下地震が発生した場合に起きることを踏まえ、必要と考えられる備蓄品目の解説や、災害発生時の過ごし方、備蓄食料品を使用したレシピの紹介などを行っています。備蓄の方法は一様ではなく、家族構成や家庭状況によって必要なものが異なります。本書を参考に、日頃から「日常備蓄」を実践し、各家庭で自然災害への備えを強化しましょう。



もくじ

1. 大規模災害の発生に伴うくらしへの影響	4
2. 「日常備蓄」とは	6
3. 備蓄品目の解説	
日常使い(常にキープしておく分)～食品等～	8
日常使い(常にキープしておく分)～生活用品～	11
日常使い(常にキープしておく分)～女性・乳幼児～	14
日常使い(常にキープしておく分)～高齢者～	15
災害に備えて準備し、定期的に使用確認などを行うもの	16
4. 備蓄 5つのポイント～「東京防災」より～	18
5. 発災時の食材の活用方法	20
6. 備蓄食料品を使ったレシピ紹介	22

1

大規模災害の発生に伴う くらしへの影響



国の地盤調査研究推進本部が発表した長期評価では、今後30年以内に南関東でマグニチュード7クラスの大地震が発生する確率は70%程度とされています。

東京都の被害想定 (平成24年公表)		東日本 大震災 (平成23年3月11日)	阪神・淡路 大震災 (平成7年1月17日)
震源・規模	東京湾北部 M7.3	多摩直下 M7.3	三陸沖 M9.0
発生時刻等	冬18時 風速8m/秒	冬18時 風速8m/秒	14時46分 5時46分
死者	約9700人	約4700人	約1万9400人 約6400人
負傷者	約14万7600人	約10万1100人	約6200人 約4万3800人
建物全壊 被害	約30万4300棟	約13万9400棟	約12万1700棟 約10万4900棟
避難 生活者数	約220万人	約179万人	45万人以上 30万人以上

首都直下地震等の大規模災害が発生した場合に想定される事態はどのようなものでしょうか。



ライフラインが被害を受け、電気・ガス・水道・下水道などが当面の間使えない恐れがあります。



■各々のライフラインの機能を95%回復させるのに要する目標日数

電力

通信

上下水道

都市ガス

7日

14日

30日

60日



道路等ががれきで塞がれるなど、数日程度は流通が機能しない恐れがあります。



©消防防災科学センター



Yahoo! JAPAN 東日本大震災 写真保存プロジェクト



自宅が無事だった約1,000万人の都民は、当面こうした環境のもと自宅に留まって生活することが想定されます。



2

「日常備蓄」とは



自宅で生活する上で必要な食料品や生活必需品を、日頃から備えておくことが重要です。備蓄のポイントは「普段使っているものを常に少し多めに備えること(=日常備蓄)」。

右のリスト「主な備蓄品目」を参考に、家族構成も考えながら、それぞれのご家庭で必要なものを洗い出してみましょう。それらを少し多めに購入し、古いものから順に消費、減った分を補充することで、常に少し多めの状態をキープするようにしましょう。

分量としては、ライフラインの被害や物資供給の停滞といった事態を踏まえ、まずは3日分を目標に。また、流通が徐々に回復したとしても、必要なものがすぐに入手できるようになるとは限らないことなどから、1週間やその先も見据えた備蓄を意識して進めていきましょう。

機中電灯や充電式ラジオ、カセットコンロなど、災害に備えて準備するものは、実際に使えるか定期的に確認しておくことも重要です。

東京都で勧めている日常備蓄のイメージ





～主な備蓄品目～

(夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族の例)

※コンタクトレンズを使用、乳幼児はアレルギーあり、高齢者は耳が遠いケース
おおよそ3日～1週間程度の目安量

分類	日常使い(常にキープしておく分)
食品等	<input type="checkbox"/> 水 1人1日3㍑ <input type="checkbox"/> 無洗米 5キロ <input type="checkbox"/> レトルトご飯 6個 <input type="checkbox"/> 乾麺 1パック <input type="checkbox"/> 即席麺 3個 <input type="checkbox"/> 缶詰(主菜)さばのみそ煮、野菜等各6缶 <input type="checkbox"/> 缶詰(果物等) 1缶 <input type="checkbox"/> レトルト食品 9パック <input type="checkbox"/> 野菜ジュース 9本 <input type="checkbox"/> 飲料(500ml) 6本 <input type="checkbox"/> チーズ、かまぼこ等 各1パック <input type="checkbox"/> 菓子類 3個 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 3箱 <input type="checkbox"/> 健康飲料粉末 1袋 <input type="checkbox"/> 調味料 各1式
生活用品	<input type="checkbox"/> 大型ビニール袋・ごみ袋 各1パック(30枚) <input type="checkbox"/> ビニール袋 1袋 <input type="checkbox"/> 救急箱 1箱 <input type="checkbox"/> ラップ 1本 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー 1パック(5個) <input type="checkbox"/> トイレットペーパー 1パック(12ロール) <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ 1パック(除菌100枚) <input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ 1箱(1か月分) <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ 1袋(10個) <input type="checkbox"/> 点火棒 1個 <input type="checkbox"/> 常備薬(市販薬) 2～3種類 各1箱

分類	日常使い(常にキープしておく分)
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品 2パック(30個×2)
乳幼児	<input type="checkbox"/> 粉ミルク 2箱 (スティックタイプ10本×2、アレルギー対応) <input type="checkbox"/> 離乳食 1週間分以上(アレルギー対応) <input type="checkbox"/> おしりふき 1パック <input type="checkbox"/> おむつ 1パック(70枚)
高齢者	<input type="checkbox"/> おかゆ等柔らかい食品・高齢者用食品 1週間分以上 <input type="checkbox"/> 常備薬(処方薬) 1シート <input type="checkbox"/> 補聴器用電池 6個 <input type="checkbox"/> 入歯洗浄剤 1箱(30錠)

災害に備えて準備し、定期的に使用確認などを行うもの	
<input type="checkbox"/> カセットコンロ	1個
<input type="checkbox"/> カセットガスボンベ	2セット(6本)
<input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー	3個(個数分)
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	1人1日5回分程度
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	2個
<input type="checkbox"/> 乾電池	必要分
<input type="checkbox"/> 充電式等のラジオ	1個
<input type="checkbox"/> 使い捨て手袋	1箱(100枚)

3 備蓄品目の解説



日常使い(常にキープしておく分)～食品等～



水

人が生命を維持するのに必要な水分量は、年齢や体重によって変わってきますが、1日1人3リットルが目安量です。



無洗米、レトルトご飯

災害時には、洗わなくても良い無洗米やレトルトのおかゆやご飯があると少しでも水の節約になります。おかゆは乳幼児や高齢者の食事としても使えます。



乾麺、即席麺

乾麺で目先を変えて食欲増進。賞味期限が長いので長期保存でき、冷めても美味しい食べられます。細い麺はゆで時間が短いので重宝します。



缶詰(主菜)

缶詰は保存食の王様。種類も豊富で味も良く、日常に欠かせない食材であります。家族の好みに合わせて選びましょう。缶切りも忘れないで。

日常使い(常にキープしておく分)～食品等～



缶詰(果物等)

果物でビタミンや水分を摂取。缶詰でない場合は、包丁を使わないみかんやバナナ、傷みにくいりんごや梨、ぶどうやスイカもおすすめです。



レトルト食品

調理不要のバラエティに富んだレトルト食品。長期保存できるものを選びましょう。



野菜ジュース

ジュースで野菜不足を解消。ミネラルやビタミンが摂れます。冷凍保存することで、保冷剤としても使えます。



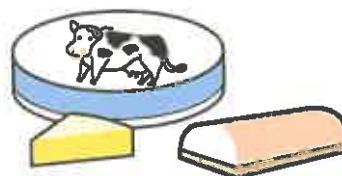
飲料(500ml)

水以外に、自分が普段飲んでいる飲料を用意。このほか、容器がない場合に備えて、カップ付のスープやみそ汁なども用意しておくと安心です。

備蓄品目の解説



日常使い(常にキープしておく分)～食品等～



チーズ、かまぼこ等

チーズは栄養満点の食材で、たんぱく質、ビタミンA・B、鉄分、カルシウムなどの栄養が含まれています。かまぼこも良質なたんぱく質が含まれており、いずれも加熱せず食べられます。



菓子類

米菓子には栄養素が豊富に含まれ、噛むことで脳を刺激する効果もあります。個別包装がおすすめです。羊羹は喉ごしのよい和菓子。高齢者にも好まれ、小腹が空いたとき、気軽に食べられる一口羊羹がおすすめです。乾燥野菜や果物のスナックチップスでビタミン補給。フリーズドライなどは彩りも良く、食欲がわきます。



栄養補助食品・健康飲料粉末

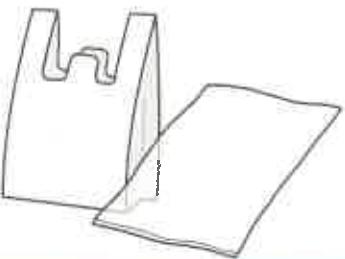
食料不足になる災害時は、必要な栄養を食材でとれるとは限りません。サプリメントのほか、必要な栄養が詰まったバランス栄養食は、災害時、十分な調理ができないときでも手軽に栄養補給できます。



調味料

料理に欠かせない調味料。野菜がたくさん入ったソースは、いろいろな食材に合う万能調味料です。

日常使い(常にキープしておく分)～生活用品～

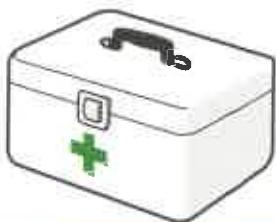


大型ビニール袋・ごみ袋

突然の雨のときは襟と袖ぐりを切ってレインコート代わりに、給水を受ける際の給水袋として、物資を受け取る際のバッグ代わりにもなります。このほかトイレの便袋としても使えます。

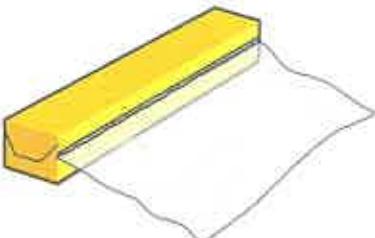
ビニール袋

ジッパー付袋がおすすめです。仕分け袋としてだけでなく、臭い防止にも使えます。黒いごみ袋をきつつく縛ってジッパー付の袋に入れましょう。また、食器代わりに食料を入れたり、財布・貴金属の保管に便利です。



救急箱

災害時に備えて応急手当用品があると安心です。ばんそうこうやガーゼ、包帯、ピンセット、綿棒、爪切り、体温計、マスクなどを救急箱に備えておきましょう。



ラップ

三角巾、包帯の代用。体に巻けば保温効果が期待でき、目の周りに巻けば、粉塵などから目を保護するゴーグルとして、食器に巻けば汚れを防ぎ、洗わずにすみます。

備蓄品目の解説

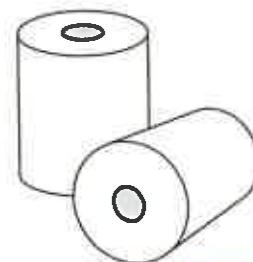


日常使い(常にキープしておく分)～生活用品～



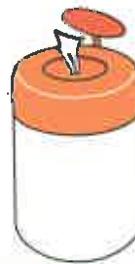
ティッシュペーパー

水を使えないと拭きとる作業も多くなります。汚れたお皿をティッシュで拭けば、水の節約になります。ウェットティッシュと同様、必需品です。



トイレットペーパー

断水が起きなくても、トイレットペーパーが足りなければトイレが使えません。切らすと不便で、トイレ不安がますます強くなってしまいます。ティッシュペーパーの代わりとしても使えます。



ウェットティッシュ

介護で使われる大判で厚めのウェットティッシュは、体を拭くのに適しています。断水でお風呂に入れない日が続いても、これがあれば体を清潔にでき、汚れによるトラブルやストレスを軽減できます。



使い捨てコンタクトレンズ

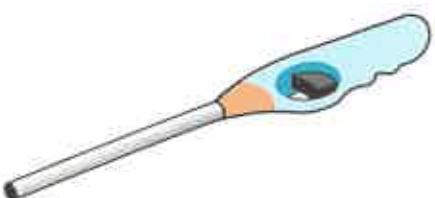
普段コンタクトレンズを使っている方も、災害時にはきれいな水が手に入らない、消毒ができないなどの場合があります。そんな時に使い捨てのコンタクトレンズがあると便利です。予備として眼鏡の用意があるとなおいいでしょう。

日常使い(常にキープしておく分)～生活用品～



使い捨てカイロ

寒いときの定番のカイロ。冬に外出するときはカバンの中に入れておくと、エレベーターに閉じ込められたときなどでも体を温めて生命維持につながります。カイロでレトルト食材をはさみ、アルミプランケットやタオルで包めば、レトルト食品を温めることもできます。



点火棒

ローソクや固体燃料に火をつける際など、火が必要な場合に重宝します。



常備薬(市販薬)

軽い症状のときや、医師にかかるまでの応急的な処置を行うときには使えます。鎮痛薬、胃腸薬、風邪薬など、必要なものを揃えておきましょう。

備蓄品目の解説



日常使い(常にキープしておく分)～女性・乳幼児～



生理用品

不足するとかぶれの原因にもなります。少し多めに買い揃えておきましょう。



粉ミルク・液体ミルク

ステイックタイプの粉ミルクや液体ミルクを備えておくと便利です。哺乳瓶の衛生を保つことが難しい場合には、使い捨ての紙コップで授乳することも一つの手です。



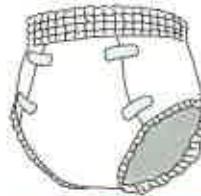
離乳食

お子さんがアレルギーなどで家族と同じものを食べることができない場合はしっかり準備しておきたいものです。食べた後もフタをして入れ物にしたり、そのまま器の代わりにできる瓶タイプの物がおすすめです。



おしりふき

お子さんの衛生面を保つためには必要です。アルコールが入っていないので、ウェットティッシュ代わりに大人が手を拭くものとして使うこともできます。



おむつ

おむつを替えられないと、かぶれの原因にもなります。少し多めに買い揃えておきましょう。

日常使い(常にキープしておく分)～高齢者～



おかゆ等柔らかい食品・高齢者用食品

高齢者は、体内的水分量が少ないため、容易に脱水状態に陥る危険があります。体内の水分が失われると疲労感や食欲不振にもつながります。柔らかくて食べやすいレトルト食品や、濃厚流動食、とろみ剤なども活用しましょう。



常備薬(処方薬)

特に慢性的な疾患を持つ方等で、日常的に処方薬(注射薬等を含む。)を必要としている方は、手持ちの処方薬を切らさないよう、1週間程度のゆとりを持って定期的な受診を心がけましょう。



補聴器用電池

補聴器用電池など特別なサイズの電池は手に入れるまでに時間がかかる場合がありますので、少し多めに買い揃えておきましょう。



入歯洗浄剤

入歯洗浄剤がないと汚れが落ち切らず、細菌感染などの懼れがあります。水が不足している状況では、ウェットティッシュやハンカチなどを指に巻いて、汚れを落としたり、歯ブラシだけで歯を丁寧に長めに磨いた後に少量の水で口をすすぐなども有効です。

備蓄品目の解説

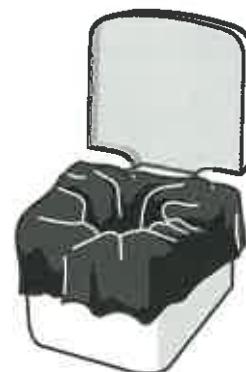


災害に備えて準備し、定期的に使用確認などを行うもの



カセットコンロ・カセットガスボンベ

電気やガスが止まってしまったときでも、カセットコンロがあれば安心。停電の可能性も多いので、IHヒーターよりも役立ちます。ボンベは多めに用意しましょう。お湯を沸かしたり、温かい汁物などを作ったりするために、保温効果の高い鍋を用意することも重要です。



簡易トイレ

断水するといつも使っているトイレも流せなくなります。水が使えた場合でも、マンションなどでは配管が破損していたら、下階に汚水が逆流してくる可能性もあります。生きている限り体から出るのは我慢できませんし、食事や水を飲む量を減らすと健康状態の悪化にもつながります。家庭の便器に設置し、ポリマーや粉末凝固剤などで吸収・固めて処理できる簡易トイレが市販されていますので、日頃から使って体験してみましょう。使用済の便袋は区市町村のゴミ収集方法にしたがって処理しましょう。



懐中電灯

夜間に地震等の災害が発生して停電した場合、家具やガラスが散乱した状態で部屋を歩くことは、非常に危険です。誤って怪我をしてしまえば、自宅で生活ができなくなる恐れも。定位位置に光をもたらす灯りとしては、ランタンも効果的です。倒れても火災を招くことがないので、理想的です。

災害に備えて準備し、定期的に使用確認などを行うもの



乾電池

懐中電灯等を用意しても電池が無ければ使うことができません。また、電池は突然切れる恐れもあります。災害時は電池の使用頻度も高まりますので、多めに買い揃えておくことが重要です。



充電式等のラジオ

ポケットラジオならコンパクトなのでポケットやカバンに入れて持ち運べるほか、枕元に置いても邪魔になりません。省電力で電池の持ち時間も長いので災害時にも安心です。



携帯電話の予備バッテリー

携帯電話の性能が上がり継続して利用できる時間も長くなっていますが、それでも手元に携帯電話の充電器があると安心です。電池式、ソーラー式など使い勝手によって用意しておきましょう。

使い捨て手袋

手がしっかり洗えない状態で調理をしなければならない時に、ラテックス製などの使い捨てできる手袋があると便利です。トイレ掃除など、不衛生なものを処理する時にも役立ちます。

4

備蓄 5つのポイント ～「東京防災」より～



1

冷蔵庫は食料品備蓄庫

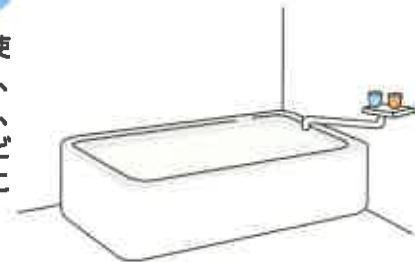
一般家庭であれば、冷蔵庫の中やそのほかの買い置き食料品が1~2週間分あると言われています。例えば冷蔵庫や冷凍庫の中のものから食べ始め、そのほかの食品、と順序を考えれば、普段ある物で数日間は食べつなぐことができます。



2

生活用水の重要性

断水になると、最も困るのは生活用水が使えないこと。いざというときに備えて、常に風呂に水を張っておきましょう。また、集合住宅では受水槽の水も使えますが、どのように配分するルールを決めておくことが大切です。



3

オール電化住宅の必需品

オール電化住宅の場合、停電になったときにはお湯を沸かすこともできなくなります。お湯が使えれば、カップ麺など多くの食料品を利用できます。そこでカセットコンロ・ガスボンベを用意しておきましょう。オール電化住宅ではなくても、ガスが供給されなくなったときにはカセットコンロが大いに役立ちます。



4

ひとり暮らしの備蓄

ひとり暮らしの方は、冷蔵庫に1週間分の食料品はない場合もあるでしょう。そんなときには、カップ麺やレトルト食品、スナック菓子、ジュースなど、自分の好みの物をいつもより少し多めに買い置きしておきましょう。



5

使用期限をチェック

食品の賞味期限と同じように、電池、薬、使い捨てカイロなどにも期限があります。いざというときにあわてないよう、定期的に点検しましょう。



5

発災時の食材の 活用方法



1~3日目

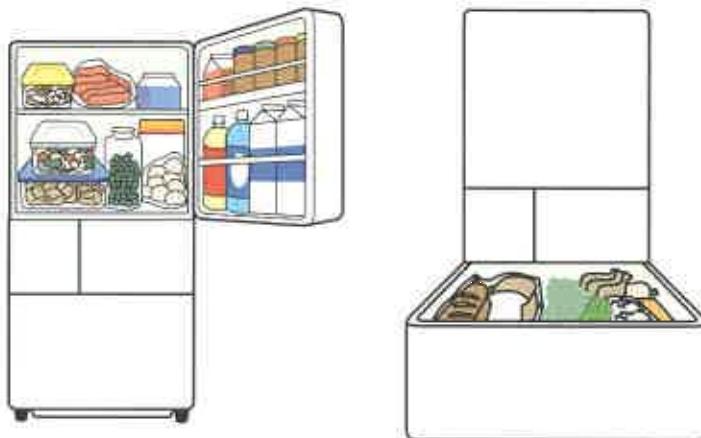
冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

普段からちょっと多めに食材を買い置きしておけば、最初の3日間は冷蔵庫や冷凍庫の中のものを食べてしのげそうです。冷凍庫に普段からご飯やパン、野菜、冷凍食品等が入っているご家庭も少なくないでしょう。

パンや野菜等は自然解凍で食べられます。

まず冷蔵庫や冷凍庫の中で傷みやすいものから食べていきましょう。

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯やパン、野菜、冷凍食品等を買い揃えておきましょう。



4~7日目

缶詰やレトルト食品等を活用

4日目頃になると、冷蔵庫の食材がなくなってしまいます。乾麺やレトルト食品を日頃から備え、不足しがちなビタミンや食物繊維を摂取しましょう。



6

備蓄食料品を使った レシピ紹介



地震等でライフラインが使えなくなると、ちょっとした料理を作るにも困難を伴うことになります。日頃から以下の準備をしておくことで、料理の時短にもつながりますし、発災時には負担軽減にもつながります。

メニューづくりの4つのポイント

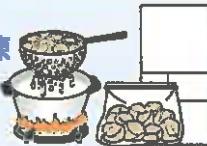
- 1** 自宅での滞留生活を想定してメニューを考える
- 2** 自宅にある食材・調理器具だけで作れるメニューを考える
- 3** カセットコンロを使って作れるメニューを考える
- 4** 茹でる、焼く、炒める、温めるで作れるメニューを考える

日頃から準備

葉物野菜はあらかじめ洗って冷蔵庫に
断水時に備えて



野菜は茹でて冷凍
自然解凍すれば
そのまま食べられる



冷蔵庫にはそのまま
食べられる物を常備
停電時に備えて



ハンバーグなどは
多めに作って冷凍
焼く、温めるだけで
食べられる状態に



肉類はカットを
してから冷凍
調理時間の短縮、
洗い物を出さない工夫



乾麺は3分で茹でられる
パスタ、1分半で茹でられる
そうめんなどを用意
燃料の節約



レシピ①

ポリ袋でご飯を炊こう



- ・お米の主な栄養成分は炭水化物ですが、たんぱく質、カルシウム、鉄、マグネシウム、亜鉛、ビタミンB1、ビタミンB2、食物繊維も含まれています。
- ・災害時にはお米を洗わずに炊きます。少し粉っぽい味がしますが、レトルトのカレーやふりかけをかけるなど味の濃いものと合わせるなど少し工夫をすると美味しいいただくことができます。
(可能な時は、洗ったお米をポリ袋に入れます。)

【材料(お茶碗2杯分)】

- ・米…1カップ
- ・水…1~1.2カップ

- ① ポリ袋に米と水を入れて約1時間おく。
(急ぐときは水に浸さないですぐに炊くこともできますが、美味しいごはんを炊くためには、30分~1時間を目安においてください)
- ② ポリ袋をねじりながら空気を抜いて上方で縛る。
- ③ 鍋に湯を沸かし沸騰したら②を入れて20分湯煎する。
火を止めて鍋に入れたままで10分蒸らす。
(湯煎調理の際は、高温になる鍋底に直接ビニールが触れないようにするため、鍋底に皿を1枚沈めてから沸騰させます)

レシピ②

ポリ袋でサバ缶カレー



- ・サバ缶には血液サラサラ効果のあるDHA、EPAが含まれています。
- ・カレーに含まれるスパイスの香りが食欲を誘い、代謝を良くする効果もあります。

【材料(1人分)】

- ・サバ缶…1缶(約100g)
- ・カレールウ…1かけ
- ・おろし生姜＆ニンニク(チューブ)…各少々
- ・玉ねぎ(スライス)…1/4個
- ・水…80ml
- ・あればトマトペースト…大さじ1⇒リコピンの抗酸化作用と免疫力アップ効果をプラス

- ① ポリ袋に材料を入れる。
- ② ポリ袋をねじりながら空気を抜いて上方で縛る。
- ③ 鍋に湯を沸かし沸騰したら②を入れて20分湯煎する。
火を止めて取り出しタオルでくるみ、よく揉んでルウを溶かし全体を混ぜる。
(湯煎調理の際は、高温になる鍋底に直接ビニールが触れないようにするため、鍋底に皿を1枚沈めてから沸騰させます)

レシピ③

ひじきとミックスビーンズのツナサラダ



- ・缶詰と乾物で作る栄養たっぷりなサラダです。
- ・ツナやコーンでお子さんも食べやすい味付けです。

【材料(作りやすい量)】

- ・乾燥ひじき…大さじ2(10g)
- ・ミックスビーンズ…1缶
- ・ツナ缶…1缶
- ・コーン缶…1缶
- ・(A) お好みで(塩・コショウ・オリーブオイル…各少々)

- ① ポリ袋に乾燥ひじきとツナ缶を汁ごと入れて揉みながら混ぜる。
- ② ひじきがしんなりとしたらミックスビーンズ缶とコーン缶を加えて
ポリ袋を振って混ぜる。
- ③ お好みで(A)を入れてよく和え味を整える。

レシピ④

味噌玉



- ・作り置きしておくと、お湯を注ぐだけで簡単にみそ汁を作ることができます。
- ・戦国時代にも作られていたという栄養豊富な手作り保存食です。
- ・いつ起こるかわからない戦に備えて携帯し、命をつないだと言われています。

【材料(基本の1人分)】

- ・みそ…小さじ1
- ・顆粒だし…小さじ1/2
- ・梅のお麸…3個
- ・乾燥ほうれん草…ひとつまみ
- ・乾燥わかめ…ひとつまみ

- ① ラップを広げ、中央に材料をのせる。
- ② ①の材料をラップでくるむように包み、茶巾絞りにする。
(この状態で保存可能)
(みそ汁にする場合は、器に②の味噌玉を入れて
熱湯150mlを注いで混ぜ、3分おく。)

レシピ⑤

茹でないアラビアータ



・生パスタのようなもっちりした食感になります。

【材料(2人分)】

- ・スパゲッティ…150g
- ・トマト水煮缶…1缶(約400g)
- ・ツナ缶…1缶
- ・水煮大豆…1缶
- ・(A) オリーブオイル…大さじ1、おろしニンニク(チューブ)少々、塩・コショウ…各適量
- ・(B) あれば(粉チーズ…大さじ1)

- ① スパゲッティは半分に折ってポリ袋に入れ、漫るくらいの水を入れて口を縛り、1~2時間おく。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、トマト水煮を入れてつぶしながら加熱する。
- ③ ツナを汁ごと入れ、水煮大豆とAを入れて味を整えて約10分煮る。
- ④ 器に盛り好みでBをかける。



「東京防災」公式キャラクター 防サイくん

「備蓄の日」11月19日 〈1年に1度は びち(1)<(9)の確認〉

東京都は、家族で備蓄を確認するきっかけとなるよう「備蓄の日」を設けています。



日常備蓄のイベントやキャンペーンなど、
詳しい情報は[こちら](#)

[都民の備蓄推進プロジェクト](#)

[検索](#)

<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/1001855/Index.html>

「日常備蓄」で災害に備えよう 令和2年11月版

編集発行/東京都総務局総合防災部防災管理課

Tel 03-5388-2549

監修/株式会社危機管理教育研究所 危機管理アドバイザー 国崎信江(P18、P19は除く)

レシピ提供/一般社団法人危機管理教育研究所 關定防災クッキングアドバイザー 鈴木 佳世子

印刷/有限会社 真興社

登録番号(30)129

リサイクル適性 A

この回収箱は、資源ごみの箱へ
リサイクルできます。