



フォーラルだより

自分だけの備えシートを作ろう

災害が起きたらどのように行動するのか、準備は出来ていますか？まずやることは何か、必要なもの、連絡先など災害が起きたときのための備えシートを作成して、もしものときに備えましょう。
地震が起きたとき、自宅に倒壊などの危険性が無く生活ができる場合には在宅避難となることも想定されます。また、大きな地震のあとはライフラインが止まり、停電が続く可能性も考えておく必要があります。

《備えシートの作り方》

その①：今家にあるものをジャンルごとに分けて書き出しましょう！

～生活用品～

- カセットコンロ 台
- カセットボンベ 本
- ラップ 本
- ポリ袋 箱
- ビニール手袋 箱
-
-

～衛生用品～

- ウェットティッシュ 個
- マスク 枚
-

～食品(備蓄できるもの)～

- 水 ㍓
- レトルトご飯 食
- レトルト食品 個
- 缶詰 個
-

～食品(冷凍・冷蔵)～

- 氷 個
- 冷凍食品 袋
- 牛乳
-

～食品(おやつ)～

-

～自分に必要な備蓄～

例) 高齢者の方の場合

- おかゆ 食
- 入れ歯洗浄剤 錠
- 処方薬(1週間分くらい多めに)
- 補聴器 個

例) 乳幼児がいる場合

- ベビーフード 食
- 粉ミルク 缶
- おむつ 袋

その②：ライフラインが止まってしまっても①で7日間乗り切れるか！？考えてみましょう。

➢ ライフラインが止まってしまった場合、『電気』は3日～7日『ガス・水道』は7～30日程度止まる可能性があります。まずは今家にあるもので7日間乗り切れるか、在宅避難を想定してみましょう。

生活用品のチェックポイント

- ウェットシート
- ドライシャンプー
- マウスウォッシュ
→ 生活用水を節水できる
- 簡易トイレ
→ 1日5回×家族分の準備が必要
- ラップ
- ポリ袋
→ 調理器具や食器を使わず、節水できる
- カセットコンロ、カセットボンベ
→ 冬場は1日1～2本プラスして考えておくと◎



食品のチェックポイント

- 冷凍庫・冷蔵庫
→ 開け閉めを最小限にし、傷みやすいものから使用していく
- 好きな食べ物
→ 普段と違う食事は食べづらく感じたり満足感を得られないことがあるため、いつもの味を準備しておく
- 常温で長期保存できるもの
→ 非常食でなくても、缶詰、乾物、レトルトなどもローリングストックしてあると◎
※裏面「管理栄養士コラム」参照



その③：買い足す必要があるもの、不要なものを整理しましょう。

➢ 7日間の生活をイメージしておくことで、足りない食材や必要な生活用品、不要なものが明確になってくるはず。災害の規模や状況によっては、支援物資が思うように到着しないことも想定されます。特に、生存に直結する水や食料以外の物資については、到着がさらに遅れる可能性があります。それらも踏まえて、自分自身や家族に必要な備蓄が何かを考え「自分だけの備えシート」を作成しましょう。また、いつもと違う状況で体調を崩したり、気分が落ち込むことも考えられます。自分の気持ちを落ち着かせるために「自分のお気に入り」の何かを備えておくことも大切です。

過去の経験によれば、災害による物流機能の停止によって、支援物資が3日以上到着しないケースや、1週間以上スーパーやコンビニなどで食品が手に入らないケースがありました。日常使っている日持ちのする食品を多めに購入し、備蓄しておくことが大切です。支援物資はパン、おにぎり、カップラーメンなどが多いため、たんぱく質、ビタミンやミネラルが不足しがちです。この機会に備蓄食品を見直し、足りない分は購入して備えておきましょう。

最低3日分、できれば1週間分の備蓄をしましょう



水

大人1人につき
最低 9リットル
(3日分)
できれば 21リットル
(1週間分)

ガスボンベ

大人1人につき 6本
(1週間分)

カセットコンロ

鍋、やかん



エネルギーのもとになる 主食(炭水化物)

- ・お米
- ・パックごはん
- ・アルファ米
- ・レトルトのおかゆ
- ・パンの缶詰
- ・乾麺(パスタ、うどん、そうめん、そば等)
- ・カップラーメン



体を作る

主菜(たんぱく質)

- ・魚の缶詰(サバ、ツナ、イワシ、サンマ等)
- ・焼き鳥缶
- ・レトルト食品(牛丼、カレー、親子丼の具)
- ・コンビーフ
- ・大豆水煮缶
- ・高野豆腐
- ・充てん豆腐
- ・LL(ロングライフ)牛乳



体の調子を整える 副菜(ビタミン、ミネラル)

- ・野菜ジュース
- ・野菜の缶詰(トマト、コーン)
- ・レトルトの野菜スープ
- ・日持ちのする野菜(にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、芋類)
- ・わかめ
- ・切り干し大根
- ・フルーツの缶詰
- ・ドライフルーツ



参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html> (2025/5/29)
株式会社明治「災害食は何を用意すればいい？」<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiiku/disasterfood/stock/> (2025/5/29)

★管理栄養士による無料(10分)食事相談実施中★ 処方箋がなくても、気軽にお立ち寄りください♪
食事のことで気になることがありましたら、お薬の待ち時間などに予約なしでいつでも相談できます。

夏休み自由研究応援イベント報告

8月16日に、夏休み自由研究応援イベント(NAJIKOP★2025)を開催しました!



毎年小学校の夏休み期間に開催しています。とても楽しいイベントになりました! 皆さん、ありがとうございました。

イベント情報

- ・9/2 こはる薬局(春日部市) ゆっく武里「免疫カアップのお弁当」
- ・9/6 とまと薬局(江東区) 薬局店舗内「アロマセミナー」
- ・9/9 ひばり薬局(墨田区) 立花ゆうゆう館「お薬・栄養相談会」
- ・9/10 桜台薬局(横浜市) 薬局店舗内「ホバーボールでボウリング」
- ・9/18 あすか薬局(江戸川区) 薬局店舗内「薬と食事の無料相談会」
- ・9/19 さざなみ薬局(千葉市) さつきが丘公民館「快適なお通じ」
- ・9/25 みより薬局(中央区) 中央区敬老館「今からできる頻尿予防」

店舗紹介



表面記事作成：ひまわり薬局

所在地：埼玉県鶴ヶ島市富士見2-6-14
(東武東上線 若葉駅徒歩12分)

防災士がいます!

ひまわり薬局では、「アロマセミナー」で使用するアロマ石鹸を待合室に飾っています♪ (右下写真)

- ・表面は食育防災アドバイザーの資格を持つなごみ薬局、ほしぞら薬局のスタッフと一緒に作成しました。

