



# 江東区

## あると便利な調理グッズ

水道・電気・ガスなどのライフラインが止まることを想定し、カセットコンロなどの熱源や調理器具、食器なども一緒に準備しておきましょう。

### ●水が出ないとき、こんな工夫ができます

<p><b>ラップ</b></p> <p>皿に広げて      ラップでおにぎり</p>	<p><b>アルミホイル</b></p> <p>食器の代わり      包んで焼く</p>
<p><b>ポリ袋</b></p> <p>大 中 小      ポウルのかわりに</p>	<p><b>クッキングホイル</b></p> <p>フライパンに敷くと汚れにくい</p>

停電の時、保冷剤や冷凍食品を入れて、一時的に冷蔵保存ができる。

1本で90分使用できます。3日で6本程度を目安に。

クーラーボックス	ポリ容器	バケツ	使い捨てマスク	使い捨て手袋	アルコール消毒液
油性マジック	保温ポット	ペーパータオル	懐中電灯		
カセットコンロ・ガスボンベ	バーベキューコンロ・炭	缶入り固形燃料	鍋	ライター	

## いざという時の心構えを常に持ち

**主食**  炭水化物がとれる食品は、ありますか？  
白米、お粥

**主菜**  タンパク質がとれる食品はありますか？  
魚

**副菜**  ビタミン・ミネラル・食物繊維がとれる食品は、ありますか？  
コーン

**飲料**  水や好みの飲料がありますか？  
水

**その他**  好きなものやほっとする食品はありますか？  
ドライフルーツ

**便利グッズ**  3日間以上の調理をする燃料等がありますか？  
懐中電灯

**家庭の状況に合わせた食品**  乳幼児、高齢者、食物アレルギー・慢性疾患の方など(ペットがいる場合も)

チェックリストで確認してください

# 3日分程度の食の備えをしましょ



## 江東区

江東区保健所 健康推進課 栄養指導担当 TEL.03-3647-6713  
 城東保健相談所 TEL.3637-6521      城東南部保健相談所 TEL.5606-5001  
 深川保健相談所 TEL.3641-1181      深川南部保健相談所 TEL.5632-2291

出典：「災害時の食に備える」(兵庫県健康福祉部)を参考に作成