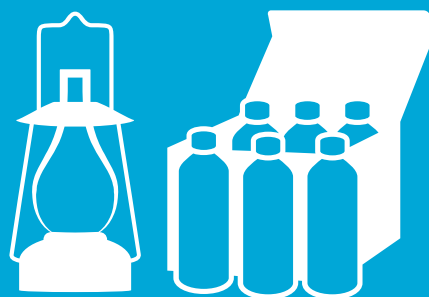


在宅避難 (地震発生半日～3日)/水害発生時

避難＝避難所ではありません。
自宅に継続して住める状態であれば、できる限り在宅での避難を考えましょう。最大のメリットは、住み慣れた家でプライバシーを守りながら生活できることです。



- ☐ 水・食料の備蓄は十分か
- ☐ 家のトイレが使えないことを想像できているか
- ☐ 明かりや暖を確保できるか

マンションにお住まいの方へ

多くのマンションでは、ポンプの力で各戸に水が供給されています。停電によりポンプが停止し水が止まるため、十分な飲料水と生活用水の備えが重要です。管理会社にマンションの防災対策や設備について確認しておきましょう。

□ 水・食料の備蓄は十分か

Point 最低3日分、できれば1週間分以上の水・食料を備える

災害時は物資の供給が止まるため、最低3日間は自足する備えを。物流が回復しても必要な物がすぐに入手できるとは限らないので、1週間やその先も見据えた備蓄が大切です。
なお、在宅避難をしていても避難所で物資を受け取ることができます。
しかし、数に限りがあることや、家を失ってしまった方が避難所で生活していますので、できる限りの備蓄をしておきましょう。

【必要な備えの例】

- ・飲料水(一人1日3リットル) ・クラッカー
- ・缶詰 ・レトルト食品 ・アルファ化米
- ・栄養補助食品 ・チョコレート など

P.56
掲載



K230
高質の森水
10年保存天然水(1L)

P.58
掲載



K240
5年保存
そのままご飯セット

P.61
掲載



K250
カロリーメイト
ロングライフ
チョコレート味

保存食のメリット

- ・保存期間が長い
- ・お湯やお水だけで簡単に食べられるものが多い



補食(ゼリー類)も
おすすめ

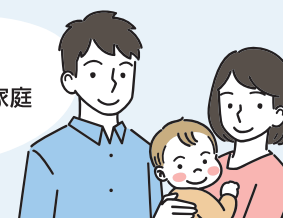
P.61
掲載

K252
リボビタンゼリー
長期保存用

Point 各家庭ごとに必要な備えも考える

P.62～64掲載

乳幼児がいる家庭



離乳食やミルクを備えましょう。
あらかじめ赤ちゃんの口に合う
か試しておくで安心です。



調乳せずに使える“液体ミルク”は、ミルクを作るお湯が不要で菌の混入リスクも低い
ため、災害時に役立ちます。

P.65
掲載

高齢者・噛む力が
弱い方がいる家庭



柔らかい食べ物を備えると、
負担なく食事ができます。

P.57～61掲載

アレルギーがある・宗教
上食べられない食品が
ある方がいる家庭



アレルギー不使用マーク*1、ハラー
ル認証マーク*1の付いた商品を備え
ましょう。
※*1/マークの説明はP.21をご覧ください。



日常備蓄も取り入れよう!

長期保存食などの防災のために特別なものを備蓄するのではなく、普段使うものを少し多めに買うことで、無理なく備える方法が最近注目されているよ。詳しくはP.71を確認してね!

□ 家のトイレが使えないことを想像できているか

災害発生時はトイレが使えない

地震で排水管や下水道管が損傷すると、汚水が逆流・噴出することがあります。特にマンションは下の階の部屋で汚水が逆流する場合もあるため、災害時には排水管の損傷がないことが確認できるまでトイレは使えません。

Point 携帯トイレ・簡易トイレを活用する

1. 土台の作成



- 便座を上げて、45ℓのごみ袋を中に敷く(便器内の水はそのまま)
- 養生テープがあれば、袋のふちを固定する



P.68 掲載
K271
ダンボール組立
エコトイレ
(ベンリー袋付)

便器が壊れた時に代わりになるもの
・厚手の段ボール箱
・大きめのバケツ
・市販の組み立てトイレ

2. トイレ袋と凝固剤の設置



- 便座を下げてトイレ袋をセットする
- トイレ利用前に、新聞紙や紙おむつをトイレ袋の中に入れる。または、利用後に凝固剤をふりかける



P.67 掲載
K270
トイレ処理用
凝固剤セット
(50回分)



P.67 掲載
K269
ベンリー袋消臭タ
イプコンパクト
(20回分)

3. ごみの取り出し・保管



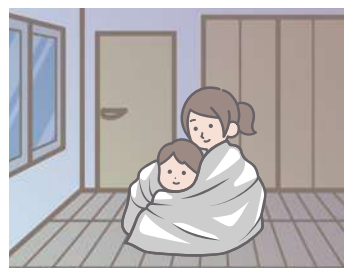
- トイレ袋を取り出して口をしぼる
- トイレ袋を黒いごみ袋や消臭袋に入れ、汚物ごみの回収があるまで保管する



P.68 掲載
K273
非常時汚物
保管圧縮袋

ごみの長期保管に備える
ごみは、回収率がくるまで保管する必要があります。保管圧縮袋を使うと、約30分の1のサイズに圧縮でき、保管が容易になります。

□ 明かりや暖を確保できるか



明かりを確保する

暗闇の中で行動するのはケガのもと。停電時でも明かりを確保できる備えをしましょう。

暖を確保する

東日本大震災でも、寒さによる低体温症が問題となりました。冬の避難生活にも耐えらえる備えをしましょう。



P.69 掲載

K275
いつでもランプ
tsuita 電球色



P.70 掲載

K280
コンパクト
あったかフリース

3000
POINT

申込番号

K230

長期保存可能な天然水です。

高賀の森水 10年保存天然水 (1L)



●セット内容:1L×12 ●原産地:日本
※商品情報等が変更になる場合がございます。

1000
POINT

申込番号

K232

コンパクトに折りたためる約10Lのウォータータンク2個セットです。注ぐのに便利なコック付きです。

ウォータータンク2個セット



●商品:ウォータータンク(使用時/約22.5×22.5×高さ27cm・約10L、折りたたみ時/約20×20×高さ6cm)×2
●材質:本体/ポリエチレン、キャップ・ノズル/ポリプロピレン
●内容:コック付

5000
POINT

申込番号

K231

長期保存可能な天然水です。

高賀の森水 10年保存天然水 (500ml)



●セット内容:500ml×24 ●原産地:日本
※商品情報等が変更になる場合がございます。

2000
POINT

申込番号

K233

エアホース内蔵コック付き。空気を入れなくても水が出ます。便利な蛇口コック付き。

飲料水容器 ポリタンク 20L



●商品:約37×25×高さ34cm・約20L ●材質:ポリエチレン ●内容:コック・蛇口付

4000 POINT 申込番号 K234

長期間保存できる個包装ご飯です。

災害備蓄用 白飯



●セット内容: 白飯(200g×6)×3 ●加工地: 日本(米/国内産)
※商品情報等が変更になる場合がございます。

2000 POINT 申込番号 K236

お湯、または水を入れてかき混ぜるだけですぐに食べられます。消化吸収のよいフレーク状(粒なし)です。

ライスるん6食セット



●セット内容: 五目がゆ 40g・白米+ホタテ貝カルシウム入り 40g・野菜&きのこ 40g 各2 ●加工地: 日本(米/国内産)
※商品情報等が変更になる場合がございます。

5000 POINT 申込番号 K235

長期保存が可能なので非常時に便利。熱湯でも水でも調理が可能です。

マジックライス
ななこめつつ白飯



●セット内容: 70g×15 ●加工地: 日本(米/国内産)
※商品情報等が変更になる場合がございます。

2000 POINT 申込番号 K237

東南アジア伝統の味ナシゴレンと、スパイスのきいたエスニック料理ビリヤニが味わえるセットです。

オニシのナシゴレン&ビリヤニセット

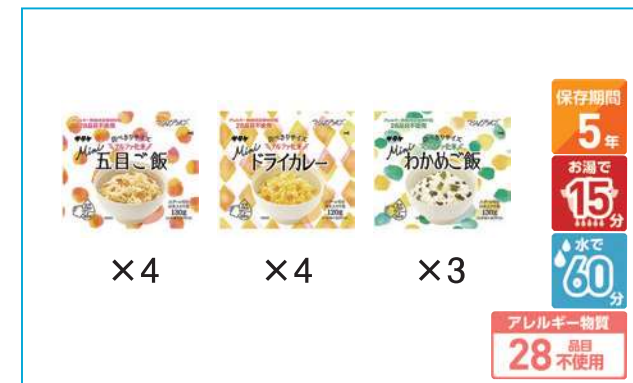


●セット内容: ナシゴレン80g×3、ビリヤニ80g×2 ●加工地: 日本【小麦・乳・エビ】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

3000 POINT 申込番号 K238

食べきりサイズのアルファ化米のミニご飯セットです。

マジックライス
ミニご飯セット



●セット内容: 五目ご飯 50g・ドライカレー 50g 各4、わかめご飯 50g×3 ●加工地: 日本(米/国内産)
※商品情報等が変更になる場合がございます。

4000 POINT 申込番号 K240

水がなくてもすぐにおいしく食べられる粒感のある「ご飯」です。

5年保存そのままご飯セット



●セット内容: ケチャップライス 290g・五目ごはん 290g 各3、カレーライス 290g・きのこごはん 290g 各2 ●加工地: 日本(米/国内産)
※商品情報等が変更になる場合がございます。

4000 POINT 申込番号 K239

お湯・水を入れてできる携帯おにぎりです。

携帯おにぎりセット



●セット内容: 鮭 42g×4、わかめ 42g・五目おこわ 45g・昆布 42g 各3 ●加工地: 日本(米/国内産)【小麦】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

5000 POINT 申込番号 K241

長期保存が可能なので非常時に便利。熱湯でも水でも調理が可能です。

マジックライス
ななこめつつ五目ご飯



●セット内容: 70g×12 ●加工地: 日本(米/国内産)
※商品情報等が変更になる場合がございます。

4000 POINT 申込番号 K242

カロリーや塩分が気になる方にオススメの保存食です。
常温のまま、開封してそのままお召し上がりいただけます。

美味しい防災食セット



●セット内容：鶏と野菜のトマト煮 130g・かぼちゃ煮 90g 各 3、
おでん 185g × 2 ●加工地：日本【小麦・乳】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

5000 POINT 申込番号 K244

陸上自衛隊戦闘糧食モデルです。温めずにその
ままでもお召し上がりいただけます。

自衛隊に人気のおかずセット



●セット内容：ポークソーセージステーキ 110g・煮込みハンバー
グ 115g・やきとり 110g・鶏と根菜のうま煮 100g 各 2 ●加工
地：日本【小麦・卵・乳】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

5000 POINT 申込番号 K243

袋のまま湯煎で温めるだけ。非常時やアウトド
アでお皿を使わずお召し上がりいただけます。

美味しさにこだわった保存
食セット



●セット内容：ボロネーゼ 320g・ナポリタン 320g・カレーうど
ん 320g・ほうとう 340g 各 2 ●加工地：日本【小麦・卵・乳】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

5000 POINT 申込番号 K245

水がなくても温めなくても美味しくお召し上
りいただけます。

UAA美味しい防災食セット



●セット内容：ハンバーグ煮込み 100g・肉じゃが 130g・豚汁
180g・牛丼の具 120g 各 2 ●加工地：日本【小麦・卵・乳】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

1000 POINT 申込番号 K246

アルミ包装した高カロリーのパンです。

サバイバルパン
チョコチップ



●セット内容：110g × 2 ●加工地：日本【小麦・卵・乳】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

1000 POINT 申込番号 K248

アルミ包装した高カロリーのパンです。

サバイバルパン
ドライリンゴ



●セット内容：110g × 2 ●加工地：日本【小麦・卵・乳】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

1000 POINT 申込番号 K247

アルミ包装した高カロリーのパンです。

サバイバルパン
ミックスフルーツ



●セット内容：110g × 2 ●加工地：日本【小麦・卵・乳】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

4000 POINT 申込番号 K249

3種類の味をセットにしました。

サバイバルパンセット



●セット内容：サバイバルパン（チョコチップ・ミックスフルーツ・
ドライリンゴ各 1）× 5 ●加工地：日本【小麦・卵・乳】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

地震発生時

火災発生時

情報集め・避難準備

安否確認・助け合い

在宅避難

日常備蓄

避難所生活

水害

1000
POINT

申込番号

K250

身体に必要な5大栄養素を配合。耐水性のあるパッケージの長期保存が可能なカロリーメイトです。

カロリーメイト ロングライフ チョコレート味



×8

保存期間
3年

●セット内容:40g(2本入)×8 ●加工地:日本【小麦・卵・乳】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

5000
POINT

申込番号

K252

水分と栄養を同時摂取できる長期保存用リポビタンです。

リポビタンゼリー長期保存用



×16

保存期間
5年アレルギー物質
28品目
不使用

●セット内容:100g×16 ●加工地:日本
※商品情報等が変更になる場合がございます。

2000
POINT

申込番号

K251

長期保存可能なフリーズドライ製法のビスケットです。

フリーズドライビスケット シングルバーイージービッツ3味セット



×3

保存期間
7年

●セット内容:105g(チョコチップ・プレーン・オレンジピール)×3 ●加工地:日本【小麦・乳】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

2000
POINT

申込番号

K253

火を使わない、水を注ぐだけ簡単湯沸かしBOXです。

非常用食品加熱パック 湯沸かしBOX



使用方法を
動画でチェック!



●商品:湯沸かしBOX(約21×3×高さ33cm) ●内容:保温袋・ファスナー袋・キャップ付スパウト袋各1、専用発熱体×2



非常時の支援物資は、大人用が多いんだ!

赤ちゃんに必要な物は多めに備えて、いざという時に使えるように普段から慣れておこう!

日頃から備えておきたい物のリスト

- ☐ 液体ミルク
- ☐ ベビーフード、離乳食、飲料
- ☐ 使い捨て哺乳瓶/授乳カップ(P.64に掲載)
- ☐ おしりふき(P.75～76に掲載)
- ☐ 紙おむつ(P.75～76に掲載)
- ☐ 子ども用マスク(P.85に掲載)
- ☐ おんぶひも
- ☐ 靴
- ☐ まほう瓶
- ☐ 赤ちゃん用食器、よだれかけのスペア
- ☐ お気に入りのおもちゃ、おやつ
- ☐ 赤ちゃん用爪切り
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 常備薬
- ☐ 授乳服

Point 液体ミルクを使ってみましょう

災害時にはお湯が手に入りにくくなるので液体ミルクが便利です。

江東区では、今年度から液体ミルクの備蓄を開始します。
日ごろから、液体ミルクに慣れさせておくと安心です。

5000
POINT

申込番号

K254

アイクレオ 赤ちゃんミルク

●セット内容:液体ミルク(125ml×12本)×2 ●賞味期間:常温で85日 ●対象月齢:0ヵ月頃～ ●加工地:日本【乳】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

そそぐだけで簡単に準備ができるので、
災害時にも便利な液体ミルクです。



×2

4000 POINT 申込番号 K255

母乳に含まれている成分を配合したミルクです。

ビーンスターク
すこやかM1スティック



×3

●セット内容: スティック (13g × 18 本) × 3 ●賞味期間: 常温で 176 日 ●対象月齢: 0 か月頃～ ●加工地: 日本【乳】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

1000 POINT 申込番号 K257

外出後や入浴後の汗をかいた時などの水分と電解質の補給に適したイオン飲料です。

ベビーのじかん
アクアライト/りんご



×8

●セット内容: 500ml × 8 ●賞味期間: 常温で 95 日 ●対象月齢: 3 か月頃～ ●加工地: 日本
※商品情報等が変更になる場合がございます。

1000 POINT 申込番号 K256

赤ちゃんにやさしい加熱殺菌済みのお水です。

ベビーのじかん
赤ちゃんの純水



×8

●セット内容: 500ml × 8 ●賞味期間: 常温で 235 日 ●対象月齢: 0 か月頃～ ●加工地: 日本
※商品情報等が変更になる場合がございます。

3000 POINT 申込番号 K258

育児用粉ミルクと調乳に適した水と乳幼児用イオン飲料のセットです。

赤ちゃんセット



×2



×2



×2

●セット内容: ビーンスタークすこやか M1 スティック (13g × 18 本) × 2、ベビーのじかん赤ちゃんの純水 500ml・ベビーのじかんアクアライトりんご 500ml 各 2 ●賞味期間: 常温で 95 日 ●対象月齢: 0 か月頃～ ●加工地: 日本【乳】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

1000 POINT 申込番号 K259

くちどけがよく消化吸収にすぐれた乳幼児向けおやつです。

災害食用ハイハイ



×4

保存期間
5 年

アレルギー物質
28 品目
不使用

●セット内容: 20g (2 枚入 × 6) × 4 ●対象月齢: 7 か月頃～ ●加工地: 日本 (米 / 国内産)
※商品情報等が変更になる場合がございます。

5000 POINT 申込番号 K261

通常の授乳ができない場合におすすめの災害用の授乳カップです。

災害用授乳カップ



使用方法を
動画でチェック!



×6

●商品: 容量 (約 120ml × 6 個入) × 6 ●材質: カップ/紙 (内面ポリエチレンラミネート加工)、フタ/ポリプロピレン、マドラー/木

3000 POINT 申込番号 K260

バランスのとれた食事をケアしてくれる「栄養マルシェ」シリーズです。

離乳食セット



×3



×2



×3



×2

●セット内容: しらすの雑炊 (主食 80g × 2)・鯛ごはん弁当 (主食 80g・おかず 80g 各 1) 各 3、洋風ベビーランチ (主食 80g・おかず 80g 各 1)・鶏とおさかなの洋風弁当 (主食 80g・おかず 80g 各 1) 各 2 ●賞味期間: 常温で 175 日 ●対象月齢: 7 か月頃～ ●加工地: 日本 (米 / 国内産)【小麦・卵】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

3000 POINT 申込番号 K262

クッション帽子・授乳ケープ・ブランケットとして使えます。

頭をまもるブランケット



たたみ方を
動画でチェック!



●商品: ブランケット / 約 68 × 100cm、帽子部 / 頭回り 48 ～ 52cm まで適応 ●材質: ブランケット / 綿 100%、帽子部 / (側地) 綿 100%・(詰めもの) 不織布 ●内容: 帽子取り外し可



高齢の方は、災害時に困ること・配慮が必要なことがたくさんあるんだ!家族と一緒に、必要な備えを確認しよう!

困ること
1

停電や物資の不足で、在宅介護が続けられない!



電源が必要な医療機器の確認

予備バッテリーの持続時間や手動で扱う方法など、停電時の対処法を確認しましょう。



緊急連絡先をメモ

病院やヘルパーさんなどの連絡先をまとめておきましょう。非常時の連絡の取り方も相談しておくで安心です。

困ること
2

一人では避難ができない!



家族全員が車いすの使い方を知っておく

普段は補助がいらない方でも、非常時はトラブルが起きて助けが必要になることもあります。

困ること
3

避難に時間がかかる!



早めの避難を

高齢者などは避難に時間がかかることが考えられます。風水害など事前に災害の発生が予測できる場合には、早めの避難が大切です。

使用用途別のおすすめ用品

外出時にカバンに入れて携帯したい
/車に備えておきたい



立ったままでも使える
携帯タイプ(小便用)



K265

受け口の広い女性用の
携帯タイプ(小便用)



K266

非常用持出袋に入れて避難時に
持って行きたい



便器や段ボールなどに設置するタイプ(大/小便両用)



K267



K268



K269

在宅避難に備えておきたい



50回分のセット
(大/小便両用)



K270

便器が壊れても安心の組立て式
トイレセット(大/小便両用)



K271



K272

3000
POINT

申込番号

K263

噛むことが難しい人向けに食材のやわらかさを調整した、開封してそのままお召し上がりいただける保存食です。

美味しいやわらか食セット



×3



×2

保存期間
5年

●セット内容: 根菜のやわらか煮 100g×3、里芋の鶏そぼろ煮 100g×2 ●加工地: 日本【小麦】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

3000
POINT

申込番号

K264

噛むことが難しい人向けに食材のやわらかさを調整した、開封してそのままお召し上がりいただける保存食です。

美味しいやわらか食ムースセット



×2



×1



×1



×1

保存期間
5年

●セット内容: 牛肉のムース(すき焼き風) 70g×2、あじのムース(にんじん付) 45g・いかのムース(ごぼう付) 45g・豚肉のムース(しょうが焼風) 70g各1 ●加工地: 日本【小麦・卵・乳】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

1000
POINT

申込番号

K265

緊急時、凝固剤で素早く固めて処理できます。

緊急時のトイレ



使用方法を
動画でチェック!



×2

●商品: 緊急時のトイレ(尿凝固剤入り蓄尿袋<約 17×0.4×高さ 27.5cm・1L>・持ち帰り袋各 2) ×2

1000
POINT

申込番号

K266

女性が使いやすいよう、受け口が広がっている携帯トイレです。

女性用携帯ミニトイレ



×2

●商品: 女性用携帯ミニトイレ(尿凝固剤入り蓄尿袋<約 19×0.4×高さ 19cm・600ml>・持ち帰り袋各 2、水溶性ティッシュ×1) ×2

1000 POINT 申込番号 K267

便、尿をゼリー状に固め、臭いを抑えます。

トイレ用収納袋 ベンリー袋R(トイレ5回分)



●商品:蓄便袋(約68×54cm)・便凝固剤7g・持ち運び袋各5

2000 POINT 申込番号 K268

非常時の携帯トイレセットです。

ベンリー携帯トイレセット(小6回・大3回分)



●商品:ベンリー携帯トイレセット(小使用袋<収納時/約11×3.5×高さ14.5cm>・ティッシュ・持ち帰り袋各2、蓄便袋・便凝固剤・持ち運び袋各1)×3

4000 POINT 申込番号 K271

組立て式で丈夫な便座3層構造です。

ダンボール組立エコトイレ(ベンリー袋付)



●商品:保管寸法(約49×40×高さ14cm)●内容:ベンリー袋R(5枚入)付

5000 POINT 申込番号 K272

折りたたみ式のため保管時に収納スペースをとりません。洗って繰り返し使用できます。

ベンリー・プラトイレ



●商品:保管寸法(約36×7.5×37.7cm)/組立時(約42×39×高さ35.5cm)×1●材質:ポリプロピレン●内容:ベンリー袋R(5枚入)付

3000 POINT 申込番号 K269

緊急時、水が無くても使え、凝固剤で素早く固め臭いを抑えます。

ベンリー袋消臭タイプコンパクト(20回分)



●商品:ベンリー袋消臭タイプコンパクト(約21.5×3×高さ31.5cm)×20●内容:蓄便袋・便凝固剤・結束バンド各20付

4000 POINT 申込番号 K270

災害時や断水時に使えるトイレ処理用凝固剤と汚物袋のセットです。使用後は可燃ごみとして処分できます。

トイレ処理用凝固剤セット(50回分)



●商品:凝固剤7g×50・汚物袋(約65×50cm)×51

5000 POINT 申込番号 K273

『汚物圧縮保管袋』で、便袋20回分をまとめて1袋に圧縮密閉できます。

非常時汚物保管圧縮袋



●商品:圧縮保管袋(約50×70cm)×5●内容:ポンプ・専用ホース各1付

5000 POINT 申込番号 K274

1ロール約200mのトイレットペーパーが24個入っています。

トイレットペーパー



●商品:200m巻×24●材質:再生紙100%

地震発生時

火災発生時

情報集め・避難準備

安全確認・助け合い

在宅避難

日常備蓄

避難所生活

水害

3000
POINT

申込番号

K275

いつでもランプtsuita 電球色

●商品：約径6×高さ11.7cm・6W LED 球
※ E26 金口の照明器具に付け替えるだけで使用可。付属のタッチメントを使って移動時に使用も可能。懐中電灯としても使用可能。

停電しても消えない LED 電球。
日常使用しながら地震や災害に
備えられます。



使用方法を
動画でチェック!



3000
POINT

申込番号

K276

停電しても消えない LED 電球。日常使用しながら地震や災害に備えられます。

いつでもランプtsuita 昼白色



●商品：約径6×高さ11.7cm・6W LED 球
※ E26 金口の照明器具に付け替えるだけで使用可。付属のタッチメントを使って移動時に使用も可能。懐中電灯としても使用可能。

1000
POINT

申込番号

K277

5 年保存可能な貼らないタイプのカイロです。

常備用カイロ オンパックス



●商品：カイロ（約 13×10cm）× 20 ●内容：持続時間約 20 時間・最高温度約 65℃

1000
POINT

申込番号

K278

非常用保温アルミシート(寝袋型)

●商品：約 100×200cm ●材質：アルミ蒸着ポリエステル

非常時に役立つ軽量の
保温アルミシートです。
寝袋型なので、
風などが吹き込みにくく
体を覆います。

1000
POINT

申込番号

K279

非常時に役立つ軽量の厚手のアルミシートです。
かける・巻く・かぶる、と 1 枚 3 役果たします。

非常用保温アルミシート (厚手型)



●商品：約 140×190cm ●材質：アルミ蒸着ポリエステル・発泡ポリエチレン

2000
POINT

申込番号

K280

圧縮パックでコンパクトに長期保存できます。
袖付きで前から羽織れます。上掛けとしても使えます。

コンパクトあったかフリース



●商品：約 110×210cm ●材質：ポリエステル 100% 【手洗い可】

地震発生時

火災発生時

情報集め・避難準備

安全確認・助け合い

在宅避難

日常備蓄

避難所生活

水害

日常備蓄で災害に備える

□ 日常備蓄という考え方

日常備蓄とは、普段使っているものを常に少し多めに備える考え方です。
ローリングストック法とも呼ばれています。

普段使うものを少し多めにストックする

【食品・飲料】



食べ慣れた・好きな物を買う
(水、お米、パスタ、調味料など)

【生活用品】



ラップ、ポリ袋、ゴミ袋など

【衛生用品】



トイレットペーパー、ティッシュ、
消毒スプレー、生理用品など

減ったら補充する



- ✓ なくなる前に買い物に行く
- ✓ いつもより少しだけ多めに買う

古いものから使う



- ✓ 消費期限の近い物から食べる
- ✓ 前に買ったものから使う

□ 日常備蓄のメリット

① 無理なくできる

日常備蓄に必要なのは、普段の使うものを少し多めに買うことだけ。いつもの買い物で、もしもの備えが可能です。

P.74
掲載



K296
ご当店ラーメン10食

P.75~76掲載



K297~K302
紙おむつ・おしりふきセット

② 被災時のストレス軽減になる

好きな食べ物や飲み物は被災時の活力になります。特に子どもは、いつもと違うと食べてくれないことがあるため、普段の物の備えが大切です。

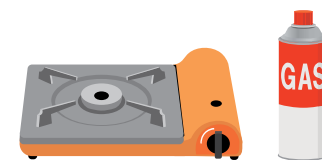


慣れない味付けのお菓子は、食べてくれないこともありました。
(30代/東日本大震災)

□ 被災時に役立つ知恵

被災時に活躍する調理グッズ

【カセットコンロとガスボンベ】



被災時、電気やガスが止まっても
温かい食べ物が食べられます。

【鍋や深めのフライパン】



ひとつで何役も。ポリ袋調理
(下部で説明)にも使えます。

【ピーラーとキッチンバサミ】



雑菌がつきやすいまな板を
使わずに調理できます。

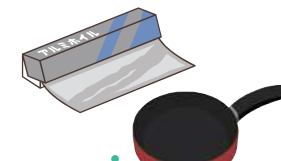
水で洗えない時の工夫

食器にラップを
かぶせる



ウェットティッシュで
スプーンを拭く

使い捨て手袋をして
調理する



フライパンに
アルミホイルを敷く

ポリ袋を使った節水料理

ポリ袋を使うと、食器も鍋も洗わなくて良く、鍋のお湯を繰り返し使えるため節水ができます。
加熱するときにレトルト食品を同時に温めることも可能です。

ごはんを炊く

- 1 ポリ袋に、カップ1/2のお米(1人前)を入れ、それより少し多めの水を入れて30分以上おく。
- 2 袋の中の空気を抜き、袋のいちばん上で口をしぼる。
- 3 6分目まで水を入れた鍋の底に皿を置き、点火。沸騰したら中火にして、皿の上にお米の袋を置く。
- 4 30分加熱したら火を止めて、そのまま10分蒸らす。
- 5 ポリ袋を器に入れ、口をしっかり折り返して食べる。



※お米は研がなくても大丈夫です。
※時間通りでもお米がまだ固いと感じるときは、時間を延ばして加熱しましょう。
※高温になる鍋底をはじめ、鍋と袋が触れないように気を付けます。

パスタを作る

- 1 麺を半分に折ってポリ袋に入れ、しっかり浸るくらいの水を入れて口をしぼり、1時間おく。
- 2 浸けた麺は、鍋に水ごと入れ沸騰させたら、時々かき混ぜながら1~3分程加熱する。
- 3 水をよく切り、レトルトのパスタソースなどをかけて食べる。



※ポリ袋が湯せんに対応しているか確認してください

2000 POINT 申込番号 K290

ハンバーグが1個まるごと入った、レトルトタイプの煮込みハンバーグです。

煮込みチキンハンバーグ



●セット内容:120g(固形量 60g)×4 ●賞味期間:常温で 238 日●加工地:日本【小麦・乳】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

2000 POINT 申込番号 K292

美味しさとメニューの豊富さで人気のシーチキンをバラエティ豊かに詰め合わせました。

はごろもフーズ
シーチキン詰合せ



●セット内容:シーチキンマイルド 70g×3、食塩不使用シーチキンマイルド 70g・オイル不使用シーチキンマイルド 70g・オイル不使用シーチキンフレーク 70g 各 2 ●賞味期間:常温で 360 日 ●加工地:日本
※商品情報等が変更になる場合がございます。

2000 POINT 申込番号 K291

コクのあるクリーミーでまろやかな味に仕上げました。

クリームシチュー



●セット内容:180g×4 ●賞味期間:常温で 238 日●加工地:日本【小麦・乳】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

2000 POINT 申込番号 K293

素材がじっくり溶け込んだ、濃厚な味わいのスープの詰め合わせです。

味の素ギフト クノール
プレミアムスープ詰合せ



●セット内容:クノール贅沢野菜(北海道スイートコーン〈2袋入〉×1)、クノールカップスープ(クリーミーポタージュ〈3袋入〉×2、オニオンスープ〈3袋入〉×3) ●賞味期間:常温で 116 日●加工地:日本【小麦・乳】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

3000 POINT 申込番号 K294

お湯を注ぐだけでおいしさそのままのお味噌汁とスープの詰め合わせです。

フリーズドライ 具材味わう
おみそ汁&たまごスープ



●セット内容:たまごスープ×6、具材を味わうおみそ汁(長ねぎ・ほうれん草各 3) ●賞味期間:常温で 115 日●加工地:日本【小麦・卵】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

3000 POINT 申込番号 K296

ご当店ラーメン10食

●セット内容:小樽桂苑(味噌/乾麺 80g×1、スープ付)・山形だるまや(からし味噌/乾麺 80g×1、スープ付)・喜多方まるや(醤油/乾麺 80g×1、スープ付)・東京楓家(醤油/乾麺 80g×1、スープ付)・鳥取香味徳(醤油/乾麺 80g×1、スープ付) 各 2 ●賞味期間:常温で 160 日●加工地:日本(店主監修)【小麦・卵】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

店主監修の味わいを
ご家庭でお楽しみください。

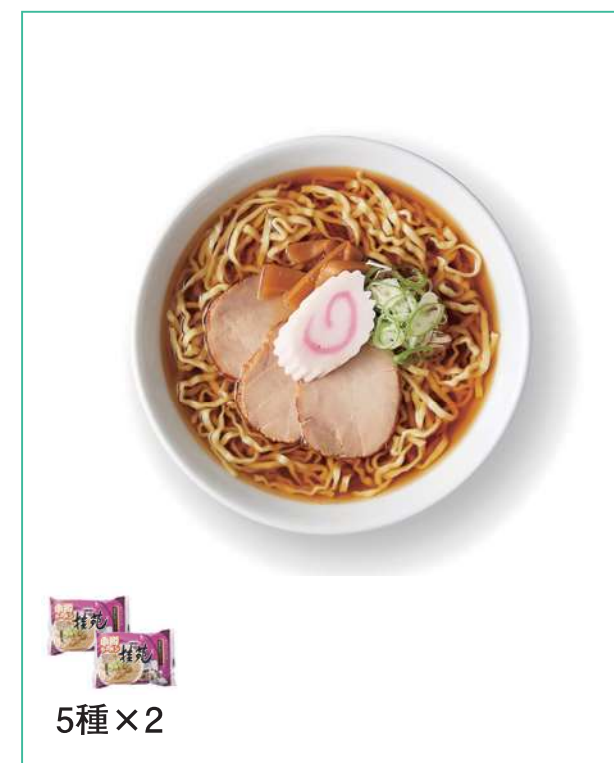
3000 POINT 申込番号 K295

玉ねぎ、ジャガイモ、人参を使用し、ブレンドしたカレー粉、香辛料で肉の旨味を引き出したスパイスの効いたカレーです。

ビーフカレー中辛



●セット内容:200g×10 ●賞味期間:常温で 238 日●加工地:日本【小麦・乳】
※商品情報等が変更になる場合がございます。



5種×2

4000
POINT

申込番号 K297

肌がふれる内側の表面シートにオーガニックコットンを配合。ふわふわでやわらかい肌触りです。

ムーニーナチュラル 紙おむつ (S/テープ)・おしりふきセット

- 商品：ムーニーナチュラル紙おむつ（テープ式・Sサイズ 58 枚）× 2・ムーニーやわらか素材おしりふき（76 枚入× 8）× 1
- 内容：体重目安約 4 ～ 8kg
- 日本製
- ※商品情報等が変更になる場合がございます。
- ※パッケージ画像は変更になる場合がございます。



×2



×1

4000
POINT

申込番号 K298

肌がふれる内側の表面シートにオーガニックコットンを配合。ふわふわでやわらかい肌触りです。

ムーニーナチュラル 紙おむつ (M/テープ)・おしりふきセット

- 商品：ムーニーナチュラル 紙おむつ（テープ式・Mサイズ 46 枚）× 2・ムーニーやわらか素材おしりふき（76 枚入× 8）× 1
- 内容：体重目安約 6 ～ 11kg
- 日本製
- ※商品情報等が変更になる場合がございます。
- ※パッケージ画像は変更になる場合がございます。



×2



×1

4000
POINT

申込番号 K299

肌がふれる内側の表面シートにオーガニックコットンを配合。ふわふわでやわらかい肌触りです。

ムーニーナチュラル 紙おむつ (L/テープ)・おしりふきセット

- 商品：ムーニーナチュラル紙おむつ（テープ式・Lサイズ 38 枚）× 2・ムーニーやわらか素材おしりふき（76 枚入× 8）× 1
- 内容：体重目安約 9 ～ 14kg
- 日本製
- ※商品情報等が変更になる場合がございます。
- ※パッケージ画像は変更になる場合がございます。



×2



×1

4000
POINT

申込番号 K300

肌がふれる内側の表面シートにオーガニックコットンを配合。ふわふわでやわらかい肌触りです。

ムーニーマンナチュラル 紙おむつ (S/パンツ)・おしりふきセット

- 商品：ムーニーマンナチュラル紙おむつ（パンツ式・Sサイズ 50 枚）× 2・ムーニーやわらか素材おしりふき（76 枚入× 8）× 1
- 内容：体重目安約 4 ～ 8kg
- 日本製
- ※商品情報等が変更になる場合がございます。
- ※パッケージ画像は変更になる場合がございます。



×2



×1

4000
POINT

申込番号 K301

肌がふれる内側の表面シートにオーガニックコットンを配合。ふわふわでやわらかい肌触りです。

ムーニーマンナチュラル 紙おむつ (M/パンツ)・おしりふきセット

- 商品：ムーニーマンナチュラル紙おむつ（パンツ式・Mサイズ 46 枚）× 2・ムーニーやわらか素材おしりふき（76 枚入× 8）× 1
- 内容：体重目安約 5 ～ 10kg
- 日本製
- ※商品情報等が変更になる場合がございます。
- ※パッケージ画像は変更になる場合がございます。



×2



×1

4000
POINT

申込番号 K302

肌がふれる内側の表面シートにオーガニックコットンを配合。ふわふわでやわらかい肌触りです。

ムーニーマンナチュラル 紙おむつ (L/パンツ)・おしりふきセット

- 商品：ムーニーマンナチュラル紙おむつ（パンツ式・Lサイズ 36 枚）× 2・ムーニーやわらか素材おしりふき（76 枚入× 8）× 1
- 内容：体重目安約 9 ～ 14kg
- 日本製
- ※商品情報等が変更になる場合がございます。
- ※パッケージ画像は変更になる場合がございます。



×2



×1

地震発生時

火災発生時

情報集め・避難準備

安否確認・助け合い

在宅避難

日常備蓄

避難所生活

水害

5000 POINT 申込番号 K303

軽い力で伸び縮みし広がる、スルッとはけるパンツです。防災セットの備えにも。

ライフリーうす型軽快パンツ Sサイズ



×3

●商品：介護用おむつ（Sサイズ 24枚）×3 ●内容：ウエストサイズ／約 50～70cm
※パッケージ画像は変更になる場合がございます。

5000 POINT 申込番号 K305

軽い力で伸び縮みし広がる、スルッとはけるパンツです。防災セットの備えにも。

ライフリーうす型軽快パンツ Lサイズ



×3

●商品：介護用おむつ（Lサイズ 20枚）×3 ●内容：ウエストサイズ／約 75～105cm
※パッケージ画像は変更になる場合がございます。

5000 POINT 申込番号 K304

軽い力で伸び縮みし広がる、スルッとはけるパンツです。防災セットの備えにも。

ライフリーうす型軽快パンツ Mサイズ



×3

●商品：介護用おむつ（Mサイズ 22枚）×3 ●内容：ウエストサイズ／約 60～85cm
※パッケージ画像は変更になる場合がございます。

5000 POINT 申込番号 K306

軽い力で伸び縮みし広がる、スルッとはけるパンツです。防災セットの備えにも。

ライフリーうす型軽快パンツ LLサイズ



×3

●商品：介護用おむつ（LLサイズ 18枚）×3 ●内容：ウエストサイズ／約 90～125cm
※パッケージ画像は変更になる場合がございます。

1000 POINT 申込番号 K307

カセットガス 3本セットです。

カセットガスセット

●商品：250g × 3 ●使用ガス：LPG（液体ボタン）



×3

1000 POINT 申込番号 K308～K311

長寿命のアルカリ乾電池です。

アルカリ乾電池

●商品：アルカリ乾電池
※電池サイズにより本数が異なります。ご希望の商品をサイズ表よりお選びください。



申込番号	サイズ
K308	単 1 × 2 本
K309	単 2 × 4 本
K310	単 3 × 4 本
K311	単 4 × 4 本

5000 POINT 申込番号 K312

3ワットクラスのスーパーLEDが光源。アウトドア時やテントの中でも使えます。

スーパーLEDランタン

●商品：約径13.9×高さ27.5cm・重量800g・LED球
●材質：ABS樹脂 ●内容：防滴・最大点灯時間／約45時間 ●電池：単1乾電池4本使用（別売）【電池別売】
※商品情報等が変更になる場合がございます。

