

# 緊急時における食料と 飲み水について



## 飲み水の蓄え方

飲み水は、内壁をプラスチック、ガラス、ファイバーグラス又はエナメルで加工した金属容器をよくゆすいでからその中に蓄えます。毒物を入れたことのある容器に水を蓄えることは絶対にしないでください。ソフトドリンクのボトルのようなプラスチック容器が一番適しています。食品グレードのプラスチック製バケツ又はドラムを使うこともできます。

飲み水の容器は蓋をきつく締め、ラベルを張り、涼しい暗い場所に保存します。半年に一回の割合で水を取り替えます。

## 緊急時用屋外水資源

自宅の外で水を確保するには、次のような水源を利用することができます。飲む前に3頁の水の処理の仕方に従ってください。

- 雨水
- 小川、川その他の流域の水
- 池、湖
- 湧き水

浮遊物が浮いている水や悪臭のする水、透明でない水は避けましょう。未蒸留の海水や氾濫河川の出水も避けましょう。

**地** 震、ハリケーン、吹雪等の災害に見舞われると、何日にもわたって、場合によっては数週間にわたって食品、飲み水、電力等の供給を絶たれる可能性があります。今のうちに緊急時用食品飲料水備蓄態勢を整えることにより、いざの時の家族の安全が確保できます。本小冊子は、米国赤十字社と米国農務省の協力を得て連邦緊急事態管理庁（FEMA）がまとめたものです。

緊急事態においては、多量の清潔な水を備えていることが最優先事項になります。ライフスタイルが通常的な意味で活動的な人は、毎日少なくとも2リットルの水を飲む必要があります。暑い環境のもとではその量が倍増します。児童、乳飲み児を持つ母親、病人等は、更に多くの水を必要とします。調理や衛生管理にも水は欠かせません。一人一日につき少なくとも1ガロン（4リットル弱）を予定して合計した量の水を蓄えておいてください。ご家族の構成員一人ひとりにつき2週間分の備蓄を用意しておくといでしょう。



備蓄の残りが少なくなっても、水の消費制限は絶対にしないことです。水は現に必要な分だけ飲み、翌日分は翌日分として調達することです。体が必要とする水量は、活動を抑制し、身を涼しい環境に置くことにより最少化することができます。



Federal Emergency  
Management Agency



American  
Red Cross

## 食料の蓄え

### 食料の当座供給

緊急事態発生のために食料の供給が 2 週間にもわたって途切れてしまうことはまず考えられませんが、それでもその程度の期間持続するだけの蓄えを備えておくべきです。

2 週間分の備蓄を確保する最もたやすい方法は、普段から戸棚に収めてある基本的な食料の量を増やすことです。

### 貯蔵に当たってのポイント

- 食料は乾燥した涼しい場所に、もし可能なら光を遮って保管すること。
- 食料は常時蓋をして保護しておくこと。
- 食料の入っている箱や缶は、使い終わる度にきつく閉められるよう、注意深く開けること。
- クッキーやクラッカーは、プラスチックバッグに入れて包み、密閉容器に保存すること。
- 砂糖や乾燥果物・ナッツ類は虫から守るためにネジぶた付きのびんか密閉缶に保存すること。
- 食料は食べる前に悪くなっていないことを確認すること。
- 食料は悪くなる前に食べること。食べた後は、新しい備蓄品を充填し、インキかマーカで充填した日付を書きつけておくこと。新規充填品目は貯蔵スペースの後ろの方に、古い貯蔵品は手前に並べておくこと。

### 栄養についての注意事項

災害時およびその直後は、体力の維持が非常に重要になります。次の各項につき気を付けてください。

- 毎日最低一回はバランスの取れた食事をとること。
- 体の適正な機能のために十分な量（一日 2 リットル）の液体を飲むこと。
- 必要になったらどんな作業でもこなせるように、十分なカロリーの摂取に気を付けること。
- 適正な栄養が確保できるよう、備蓄品とともにビタミン、ミネラル、蛋白の補給剤をも蓄えておくこと。

## 自宅の隠れた水源

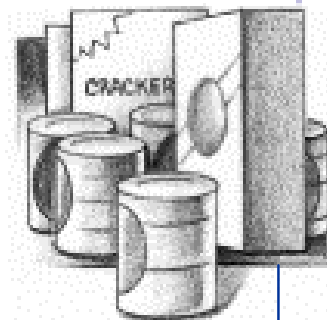
**清** 潔な水の貯蔵がない状態で災害に突然見舞われたときは、熱湯槽、パイプ内の水、それにアイスキューブを活用することができます。最後の手段としては、トイレの流し水槽の水を活用します。（便器に出ている水ではありません！）水道の水が家に導入される際通過する栓の位置を知っていますか。水道・下水管破裂のニュースを聞いたら、汚染した水が家に入って来ないように栓を締めます。パイプの中の水を使うには、まず家の中で一番高い位置にある蛇口を開けパイプに空気を導入します。少量の水が流れ出る筈です。次に家の中の一番低い位置にある蛇口から水を取り出します。熱湯槽の湯を活用するには、まず電気又はガスが切られていることを確かめてから、槽の底部の排水口を開けます。取水バルブを閉め、熱湯の蛇口を開けると熱湯が流出します。熱湯槽が空になってもガス又は電気はつけないでください。

### 食料の備蓄が底をつきそうになったら

**活** 動が少ない時は、健康な人なら長期間にわたって通常の摂取量の半分の食料で、そして数日間なら全然食料がなくなっても生存が可能です。食料は水と違って、児童と妊婦を除いては消費制限を敷いても安全です。

水の供給量に制限がある場合は、脂肪分と蛋白質を多く含む食料を避けましょう。又、喉の渇きの原因となる塩っ辛い食糧は備蓄しないようにしましょう。塩分を含まないクラッカー、完全穀物シリアル、水分の多い缶詰食品等を食べよう心がけてください。

緊急時用食料備蓄のためだからといって、そのために食べたこともないような食料を揃える必要はありません。普段から棚に備えてある缶詰、各種乾燥食品その他の基本的食料品をそのまま流用することができます。実際、なじみのある食品こそ重要になります。緊張感の高まる時など、士気の高揚や安心感の確保に役立ちます。缶詰は、水も、加熱も、調理も要しません。食料品の短期間貯蔵に当たっては次の点を参考にしてください。



### 特別配慮すべきこと

**食** 料の貯蔵に当たっては、家族の事情趣向等に合わせて、全員が喜び、しかもカロリーや栄養価の高い品目も取り揃えておきましょう。冷蔵、調理、加熱を必要としない食料が最も望ましいです。食事療法中の人、アレルギー体質の人、乳飲み子、幼児、高齢者等は特別の配慮を要します。乳呑み児を持つ母親は、母乳を与えられない場合、調合乳を必要とします。病人や高齢者がいる場合、缶詰の特別食、ジュース、スープ等が有用でしょう。缶切りは手動タイプ、台所用品は使い捨て型のものにしましょう。ペットを飼っている場合は、腐りにくい餌にすることをお忘れなく。

### 停電した時の調理法

**緊** 急時の料理には暖炉の火を活用することができ、屋外ではチャーコールグリル（石炭コンロ）やキャンピング用のストーブも利用できます。食品の加熱には又、ロウソクを使った加熱器、卓上鍋、フォンデュ鍋も利用できます。缶詰の食品は、そのまま缶から食べることができます。缶詰の食品を熱する前に、缶を開け、ラベルを取り除くことをお忘れなく。

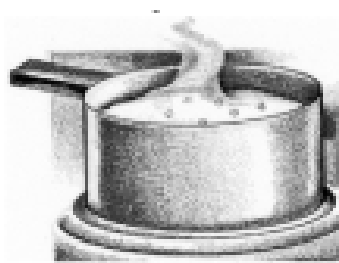
## 三通りの水処理の仕方

**汚** 染された水は悪臭がし、味も悪い上、赤痢、チフス、肝炎等の原因となる微生物を含んでいることがあります。純度が確かでない水は、飲んだり、調理に使ったり、衛生用途に当てる前にきちんと処理しなければなりません。

水を処理する方法は幾通りかありますが、いずれも完璧とは言えません。最善の解決法は往々にして幾つかの方法を組合せたものです。

ここに利用しやすい処理法を二つ紹介します。どちらも殆どの微生物を殺してしまいましたが、重金属、塩その他の化学物質といった汚染物は除去できません。水の処理を始める前に、水中の懸濁粒子を沈殿させるか、幾重もの層のペーパータオルか清潔な布で漉します。

**沸騰法** 沸騰させる方法が、安全性の最も高い処理法です。水を完全沸点まで熱し、3～5分沸騰させます。この間、少量の銃発芽起ることを念頭に置いておいてください。水温が室温まで下がってから飲みます。一回沸騰させた水は、清潔な二つの容器の間で何度か入れ替えを繰り返して、酸素を混入させると美味しさが増します。なお、蓄えた水についても同様の手順により味をよくすることができます。



**滅菌** 微生物を殺すには、家庭用漂白液を使うことができます。次亜塩素酸ナトリウムを5.25%含む通常の家用品用漂白液しか使わないでください。香料入り漂白剤、色彩安定剤入りの漂白剤、洗剤を添加した漂白剤は使わないでください。

水1ガロン（4リットル弱）につき漂白液16滴を加えて、かき混ぜ、30分程放置しておきます。

水はほんのりと漂白液の匂いがする筈ですが、しない場合は同量の液を入れて同じ手順を繰り返して、15分放置しておきます。

水処理に使える薬剤は家庭用漂白液だけです。キャンピング用具店や売残り品バーゲンセール店でいつでも見かける次亜塩素酸ナトリウム5.25%を唯一の活性成分としないヨード製品その他の水処理用化学製品はお薦めできませんし、使うべきでもありません。

上に紹介した二つの方法により水中の微生物は殆ど処分できますが、抵抗して生き残る微生物、重金属、塩類その他の殆どの化学物質は蒸留により除去することができます。

**蒸留** 蒸留は、水を沸騰させ、蒸気を集めて水に戻す過程ですが、水へと凝結する蒸気には塩類も他の不純物も含まれません。蒸留を行うには、次の要領に従います。まず容器に水を半分程度入れます。容器の蓋を逆さまにして吊り下げ、そのハンドルからはカップを上に向けて吊り下げます。上げた蓋は容器の水の上方から吊り下がったかっこうで固定し、ほど沸騰させます。蓋からカップに滴（しずく）となって落ちます。



## 食料の貯蔵

### 食料の貯蔵寿命

基本的な緊急時用食料品の貯蔵サイクルにつき的ガイドラインを掲げておきます：

- 6ヶ月以内に消費する品目：
  - ・ 粉乳（箱入り）
  - ・ 乾燥果物（金属容器入り）
  - ・ 乾燥した、パリパリするクラッカー（金属容器入り）
  - ・ ジャガイモ
- 1年以内に消費する品目：
  - ・ 缶詰入り圧縮食肉、缶詰入りスープ
  - ・ 缶詰入り果実・果物ジュース、野菜
  - ・ いつでもそのまま食べられるシリアル、未調理インスタントシリアル（金属容器入り）
  - ・ ピーナツバター
  - ・ ジェリー
  - ・ 固いキャンディー、缶詰入り木の实
  - ・ ビタミンC
- 無期限貯蔵可能な品目（適正な容器と環境条件を前提とする）：
  - ・ 小麦
  - ・ 植物油
  - ・ 乾燥トウモロコシ
  - ・ ベーキングパウダー
  - ・ 大豆
  - ・ インスタント調製のコーヒー、ティー、ココア
  - ・ 食塩
  - ・ 非炭酸系ソフトドリンク
  - ・ 白米
  - ・ ブイヨン製品
  - ・ 乾燥パスタ
  - ・ 粉乳（窒素封入缶詰）

## 常備品

午前2時。鉄砲水が発生し、即座に家をあけなければならない事態が発生したとします。キッチンへ飛び込んで行って食料をかき集め、びんに水を入れ、次いで押入れから救急箱を持ち出し、寝室へ行って懐中電灯と携帯ラジオを取って来なければなりません。しかしそんな時間はありません。災害が起こる前に、いつでもとっさに持ち出せるよう、これらの品目はパッキングし、一箇所にまとめて置いておきましょう。

食料と水は、少なくとも3日分の蓄えを確保し、手ごろな場所に保管しておきましょう。食料は、携帯しやすく、栄養があり、そのまま食べられるものを選びましょう。次の各品目も合わせて揃えておきましょう：

- 医療常備品、救急マニュアル
- 衛生各用品
- ポータブルラジオ、懐中電灯、予備の電池
- スコップその他のいざという時に役立つ道具類
- 飲み水処理用の家庭用漂白液
- 水密容器に収めた現金とマッチ
- 消火器
- 毛布、予備の衣類
- 乳幼児や幼児の必要とする品目（該当する場合）
- 手動缶切り

## 停電になったら...

**まず**、生鮮食料品、冷蔵庫に貯蔵してある食料から先に手をつける。

**次に**、フリーザーに貯蔵してある食料を食べ崩す。フリーザーの扉を開ける回数を最小限に絞るため、フリーザー貯蔵品目のリストを作り、フリーザーの扉に張り出しておく。手際よく詰め込んだ、よく断熱されたフリーザーなら、冷凍食品は少なくとも3日程度はマスの中心部に未凍解の氷のクリスタルを残している（食べても安全である）。

**最後に**、腐りにくい食料品や基本食を開ける。

## 知識をもっと増やすには

緊急時対応についてもっと知ることをお望みでしたら、最寄りの又はお住みの州の緊急時管理局、又は米国赤十字社の最寄りの支部に問い合わせるか、下記まで連絡して以下列挙する出版物の中からお望みのものを取り寄せるるとよいでしょう：

**FEMA**  
**P.O. Box 2012**  
**Jessup, MD 20794-2012**

[緊急時対応態勢チェックリスト]  
(L-154) Item #8-0872  
ARC 4471

[災害時対応常備品キット]  
(L-189) Item #8-0941  
ARC 4463

[家族のための災害時対応プラン]  
(L-191) Item #8-0954  
ARC 4466

[用意はできていますか。災害時対応態勢ハンドブック]  
(H-34) Item #8-0908

[緊急事態対応態勢関連出版物]  
(L-164) Item #8-0822

貴方の最寄りの緊急時連絡先:

ARC 5055 – Online Version  
Japanese  
November 1994

## 緊急時における

## 食料と飲み水について



災害時には、数日間にわたって食料、飲み水および電力の供給が途絶えることもあり得ます。緊急時に備えることにより、生命に危険を及ぼす恐れのある事態を管理可能な問題へと切り替え、憂いを解消することができます。



Federal Emergency  
Management Agency



American  
Red Cross