

# 「支援が届くまで」 を生き抜く 防災クッキング

大規模災害でも、できるなら  
いつもの味を、あたたかく…



防災士 森 祥子(登録No.317597)

2026/2/15



## 講師紹介

合同会社未来サポーター燈(あかり) 代表社員

昨年の7月まで斑鳩町役場に25年在籍。

現在は、宅建士・行政書士の資格を活かして、**空家の売却や再生・再活用**に向けたお手伝いをしています。また、**一人ひとりが得意を活かして輝ける社会**を目指し、**【しつもん】**を使った各種ワークショップも開催しています。

(例)

- ・初めてのエンディングノート
- ・しつもん読書会
- ・しつもん！防災親子クッキング

# なぜ、防災士の活動をしようと思ったのか？

【参考】メモリーエバー

[http://memory.ever.jp/tsunami/higeki\\_bosai-tyosya.html](http://memory.ever.jp/tsunami/higeki_bosai-tyosya.html)

# 新米なのに、なぜ、お声がけいただいたのか？

# 2025年 元気クラブ 夏休み教室シリーズ

## 「しつもん！ 防災親子クッキング」



## なぜ、「しつもん」なのか？

- 参加型 → 楽しい
- コミュニケーションスキルが高くなる
- 良い「しつもん」をできる人が増えることで、  
生き残れる人が増える

## 良い「しつもん」と悪い「しつもん」

- ・脳は質問されると勝手に答えを探し始める
- ・悪い「しつもん」 尋問、クイズ
- ・良い「しつもん」 された人が前向きな気持ちになれる  
気づきが得られる、元気になる

想定外のことだらけの**非常時**には、  
平時よりさらに、**良い「しつもん」**をする**チカラ**が**重要**！

それでは、最初の「しつもん」です

この講座が終わったとき、どうなっていたら最高ですか？  
お手元の用紙にご記入ください。(1分間)

このワークショップのルール

「答えは全て正解」

「答えが出なくても正解」

「他の人の意見も正解」

# 2分間でシェアしてみましよう

- ① お名前
- ② どこから来たか
- ③ 今日どうなっていたら最高か

を紹介してください。  
誕生日の日付の一番小さい人から、時計回りで発表します。

聞いている人は、聞く練習です。  
うんうんと笑顔で頷きながら、  
「いいですね♪」と相槌をつきながら聞いてください。

# Slidoを使って「しつもん」に答えてみましょう

災害用に個人で備蓄しているものはありますか？

## 感じたことをシェアしてみましょう

先程、全員しゃべれなかったグループは、  
しゃべりすぎてる人がいます。  
全員が喋れるよう気にかけて話しましょう。



# 大災害からの教訓

食べ物の「量」だけでなく、  
「食べ方」「届け方」  
「食べる人」への配慮を。

- ◆ 被災者の声と、現場での混乱から学ぶ
- ◆ 過去の体験から
  - ・「こんなもん、誰がいるねん！」の声
  - ・大量の使えない【支援】物資



## 阪神・淡路大震災(1995年)

### 最初の大きな教訓

#### — 備蓄の「不足」と「偏り」—

配られるまでに時間がかかり、あっても冷たく、硬く、偏っていた。

乾パン、おにぎり、レトルト  
中心

栄養・バリエーション不足

高齢者子どもが食べにくい

硬さや形状への配慮が欠けていた

水や火がなくて「食べられ  
ない」備蓄が多かった

調理が必要な食品ばかりだった



教訓:量よりも「食べやすさ・使いやすさ」

## 東日本大震災(2011年)

大量の支援物資 一方で“食べられない人”も

アレルギー、宗教、体調——配慮なき備蓄は「命の危険」にもなる。

アレルギー対応なし  
小麦・卵・乳などに対応不可

ハラール・ベジタリアン非対応  
宗教や信条への配慮がなかった

高齢者向けや嚥下配慮の食事が無い  
飲み込みやすさへの配慮が欠けていた

「食べられる」人しか食べられなかった  
多様性への理解が不足していた

教訓：多様性に対応した“備蓄へ ※期限切れ備蓄が届いた反省も…

## 熊本地震(2016年)

ローリングストックの重要性が浮き彫りに  
”いつも食べてるもの”を、  
食べながら備える時代へ。

- 避難生活の長期化で、非常食に飽き／体調不良
- 「冷たくて、毎日同じもの」へのストレス
- 家庭ごとの「備えの差」が体感された

※ローリングストック  
ストックする。古いものから食べる。食べたら補充。



教訓：家庭で3日分、家族のためのローリングストック

# 能登半島地震(2024年)

支援は”来ない前提”で考える時代へ

ライフライン復旧の長期化



半島・山間地域の孤立  
物資が届かない／避難所も動けない



備蓄があっても、「水・火・情報」がなければ使えない



自治体の支援体制も被災し、機能しないことも

教訓:家庭と地域で「最初の72時間」をしのぐ備えが命綱



# あらためて、大規模災害発災時、 私たちを守るものは？

支援が届くまでの「最初の72時間」を、どう生き延びるか。

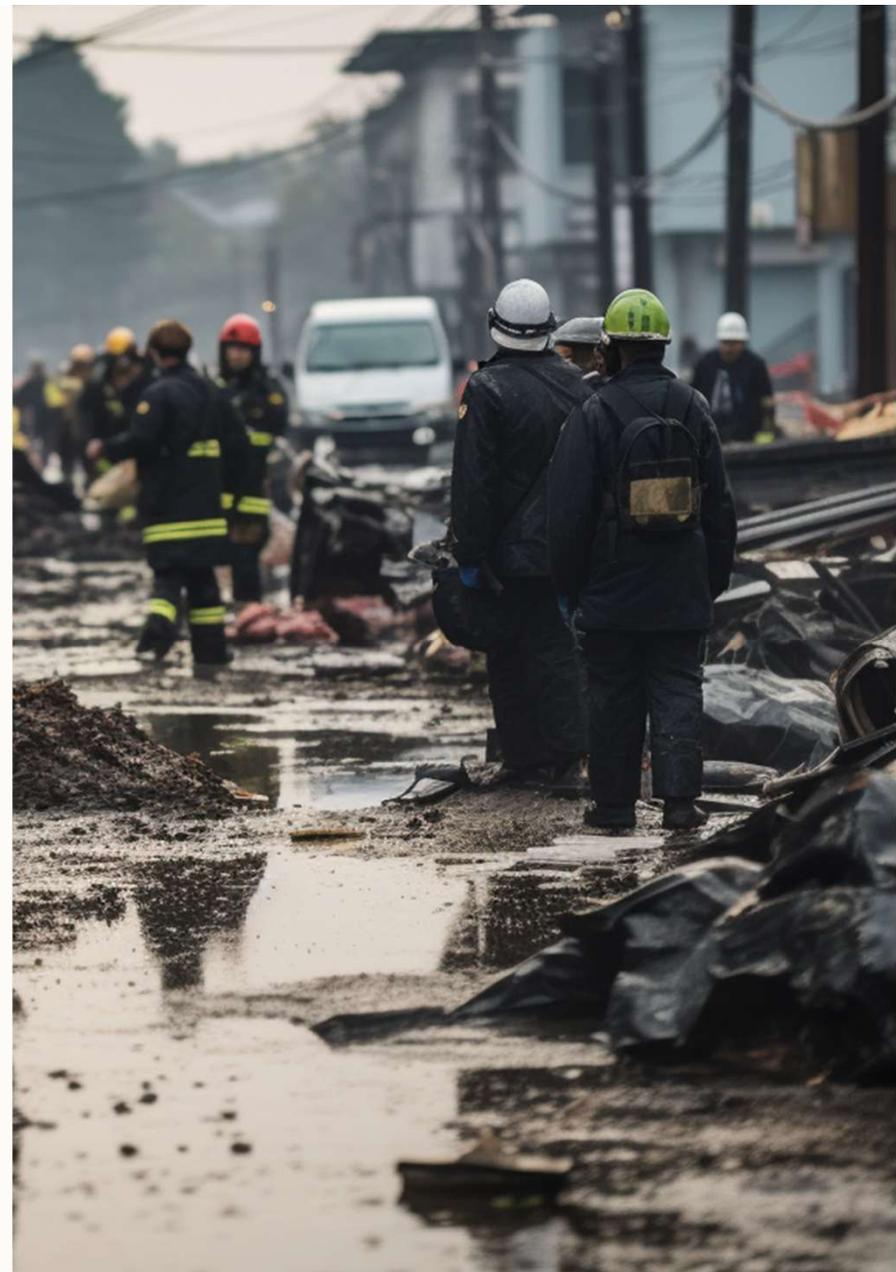
自治体職員・消防・警察・自衛隊も被災者になる

避難所開設や物資の到着までに「数日かかる」ことも

最初の数日は「家庭や地域の力」にかかっている

防災士・自主防災組織が「自助・共助」を支える

©未来サポーター燈 All rights reserved.



# 「あたりまえ」が 「あたりまえ」でなくなるとき

止まって困るのは「モノ」だけでなく、「想定外」への心の備え。

## 電気

冷蔵庫、電子レンジ、照明、携帯充電不可

## ガス

コンロ、給湯器、ガス炊飯器が使えない

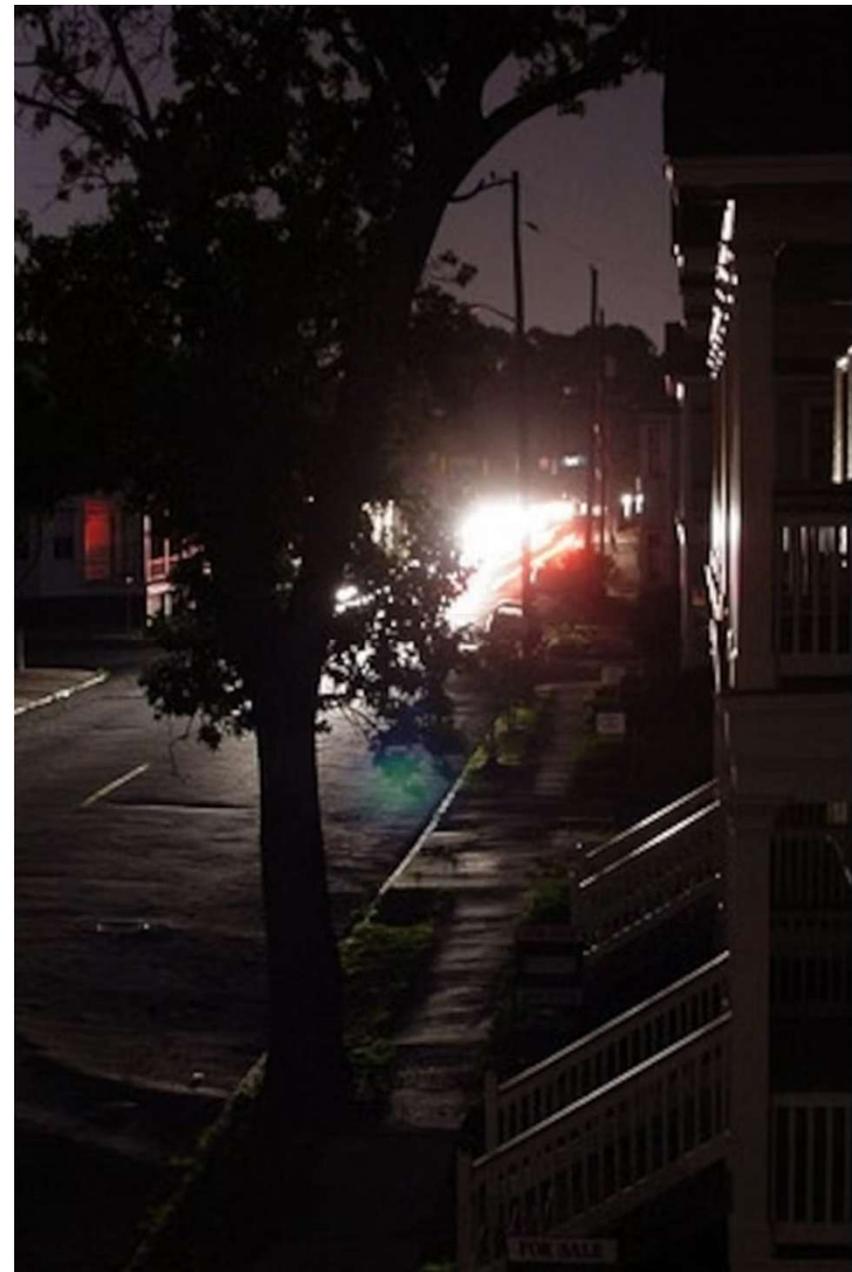
## 水道

飲み水、調理、トイレ、手洗いができない

## 店舗・情報・移動

スーパーやコンビニも「閉店」「棚が空」に情報や  
移動手段の制限で「孤立」することも

©未来サポーター燈 All rights reserved.



# 「使えるもの」は何ですか？ 「使えるもの」で何ができますか？

使えるものに合わせて、食べ方・作り方を柔軟に変える力が必要。

## 状況

## 可能な調理例

水・ガスあり

スープ、カップ麺、湯せん・袋調理(レトルト／ごはん)

水のみ

戻して食べる(乾物・粉末スープ)

ガスのみ

焼いて食べる

どちらもない

そのまま食べる(缶詰・クラッカー・ふりかけ)

## 【練習】

ガスが使えるとき、お水以外に何が有ったら  
何が食べられますか？

お手元の用紙にご記入ください。(1分)  
その後、シェアタイム(2分)

# 発災時の調理で大事なものは「安全・簡単・衛生的」

洗えなくても作れる、火がなくても温かい——その工夫が命を守る。



ポリ袋+カセットコンロで  
湯せん調理



紙皿+ラップで  
洗わずに何度も使える



パックごはん・ふりかけ・缶詰で  
「混ぜるだけ」ごはん



バナナ+みかん缶で  
「火を使わない」デザート



子どもでも参加できるレシピで  
「自助力」育成



水で発熱する調理キットも…

# 何日分の備蓄食料が必要？

お手元の用紙にご記入ください。(1分)  
その後、シェアタイム(2分)

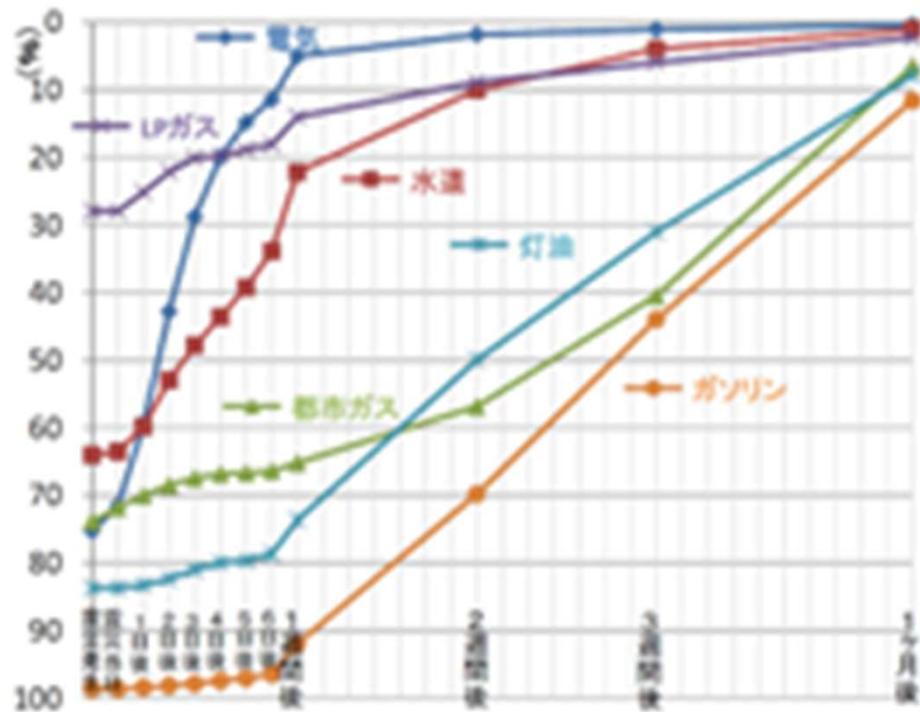


図2 被災三県におけるライフライン途絶率\*\*の推移

\*\*途絶率 = (B-A) / B

A:ある時点で当該ライフラインの供給途絶(入手困難)が解消したと答えたサンプル数

B:当該ライフラインを利用する総サンプル数

---

## 3日分の基本

短期間のライフライン停止や避難に備える最低限の期間。

---

## 7日間の安心

一週間分の備蓄で、より広範囲な災害や復旧の遅れに対応。

---

## 2週間～1か月分の備え

大規模な災害時や長期的な孤立に耐えうる、自立した生活のために。

## ■1週間を想定した工夫と備え

1 2 目	<h3 style="text-align: center;">冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>氷は溶かして飲料水として活用も可能。</p> </div> </div> <p>冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。</p> <p>停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。</p>	<h3 style="text-align: center;">調理器具の備え</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>カセットボンベ1本で約60分使用可能。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。</p> </div> </div> <h4 style="text-align: center;">カセットコンロ・ボンベ</h4> <p>停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。</p>
3 7 目	<h3 style="text-align: center;">ローリングストック法で備蓄した非常食を活用</h3> <div style="display: flex;"> <div style="flex: 1;"> <h4 style="text-align: center;">ローリングストック法</h4> <p>定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。</p>  </div> <div style="flex: 2;"> <h4 style="text-align: center;">その他備蓄しておくの良いもの</h4> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>乾麺</b> (ラーメン・パスタ等) ゆで時間の短いものを。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>フリーズドライ食品</b> (スープ等) スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>缶づめ</b> 野菜や果物の缶詰で栄養を。</p> </div> </div> </div> </div>	<h3 style="text-align: center;">その他のアイデア</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>乾物</b> ミネラル・食物繊維の補給を。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>漬物</b> 伝統的な保存方法で。</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p><b>家庭菜園</b> 庭やベランダ等も活用して菜園を。</p> </div>

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を備えておくことより安心です。  
 ※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3ℓ×家族分の準備を。

内閣府防災情報「できることから始めよう！防災対策 第3回」より抜粋

# 今、あなたの家には、 何日分の食と調理の準備が有りますか？

備えは「モノ」だけでなく、「考え方」「習慣」「問いかけ」



災害のたびに、備蓄食も進化してきた



けれど、最後に命を守るのは  
「あなたの選択」



食べたいもの・必要なもの、  
今すぐ書き出してみよう

家族で考える”マイ備蓄プラン”が、未来を変える



家庭で備える「食」は、  
スーパーにあるもので十分

「防災食」でなくても、1年保存OK！

### ◆自治体や自治会の備蓄

3年～5年保存できる長期保存食が基本

→ 想定：配布までに時間がかかる  
／不特定多数の支援が必要

### ◆家庭の備蓄

「発災からの3日間」を乗り切ることが目的

→家庭では高価な防災食を買わなくてもOK！

「非常食」から「暮らしの延長」へ

特別なものより、食べ慣れたものを少し多めに。



◆ たとえば…

- 「パックごはん・レトルトカレー・ツナ缶・ふりかけ」  
など種類も豊富  
好きな味を探すのも楽しむのが◎
- **未開封で半年～1年は保存可能** ※確認して購入
- 「いつも食べている味」をローリングストック
- 非常時でも“いつもの味”が心の支えに

それでは「しつもん」です

みんなで生き残っていくために、どのような取り組みが大事だと思いますか？

お手元の用紙にご記入ください。(1分間)

シェアしてみましよう

しゃべりすぎに気をつけて。。。



## 備えの第一歩は「考え方」

「ない」より「ある」に目を向ける力が、  
生き延びる知恵になる。

- 日頃から、「どうしたら上手くいくだろう？」と問いかける癖をつけよう
- 無い物を嘆くのではなく、「今あるもので何ができるか」を考える
- 工夫する力こそ、最大の備え
- 災害時、命を守るのは”情報”と”準備”、そして”柔軟な発想力”

それでは、本日最後の「しつもん」です

何から始めてみたいですか？

シェアしてみましよう

本日のワークは以上となります。

ありがとうございました。

アンケートにご協力お願いします。

<https://forms.gle/ZKUSsh1r9NVEZUZun8>

