



災害時の食の備え



9月1日は防災の日です。皆さんは、いざという時のために食品を備蓄していますか？

最低3日分～1週間分の食の備えをしましょう

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日間以上到着しないことや、物流機能の停止によって1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで手に入らないことが想定されます。このため、最低3日間～1週間分×人数分の家庭備蓄が望ましいと言われています。

水

1人1日3ℓ必要
(飲料水+調理用水)



カセットコンロ・ボンベ

1人/1週間分：ボンベ6本程度
食品を温めたり、
簡単な調理に必要です。



主食

(エネルギーの確保)

米、レトルトごはん、
乾麺、カップ麺、
小麦粉、シリアル 等



主菜・副菜

(たんぱく質の確保、ビタミン、ミネラル、食物繊維の補充)

缶詰、レトルト食品、
フリーズドライ食品、
乾物、日持ちする野菜等



【あると便利な備品】

食品用ポリ袋、ラップ、アルミホイル、クッキングシート、クッキングペーパー、キッチンペーパー、キッチンばさみ、鍋、やかん、おたま、トング、除菌スプレー(ペーパー)、紙皿、紙コップ、割ばし、使い捨てスプーンなど

食べる機能に合わせて

レトルトのお粥や介護食品、ゼリー飲料やとろみ調整食品など、ご自身の食べる機能に合わせた食品を備蓄しておきましょう。

栄養補助食品の備え

災害時には、少量で栄養補給が出来る栄養補助食品を準備しておくことをおすすめします。色々な種類のもので市販されていますので、日頃から試食してみて、好みのものを見つけておくようにしましょう。

ローリングストックで無駄なく備蓄

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭で備蓄されていることを保つための方法です。

