

# いざ！という時のための 『食』の備えをしていますか？

『備蓄』って  
どのくらい用意  
しておくの良い  
のかな？



最低3日分、  
できれば1週間以上あると  
安心です！

支援物資は、災害が起きた  
直後には、すぐに届かない  
かもしれません。  
そのため、最低3日分、  
できれば1週間以上の準備を  
しておきましょう。

水は1人あたり、  
1日3リットルが目安です。

備蓄食品って  
気づいたら  
消費期限が切れて  
いることがある  
のよね...



ローリングストック法が  
おすすめです！

ローリングストック法とは、  
特別な非常食を準備するの  
ではなく、缶詰やレトルト  
食品等、普段から食べてい  
る物を少し多めに買い置き  
し、使った分を買い足しな  
がら備蓄をすることです。



使った分を  
買い足そう



# 備蓄におすすめの食品

## ①災害が起こった直後は...

水とエネルギーを補給できるものを用意しましょう。



※ライフラインが使用できなくなることを想定して、「そのまま食べられるもの」や「水を加えるだけで食べられるもの」が良いでしょう。

## ②主食にプラスして食べられるものを...

①にプラスして食べられるたんぱく質（魚や肉など）がとれるものを用意しましょう。



## ③長期になると...

ビタミンやミネラル類の不足に注意が必要なため、補給できるものを用意しましょう。



## ④家族に合わせた食品を...

小さなお子さんがいる、食物アレルギーがある、食事療法をしている、通常の食事がとりにくい...など、配慮が必要な方がいる場合は、特に備えておくようにしましょう。

※調乳不要の液体ミルクもあります



## ※熱源の確保も重要！！

カセットコンロがあれば、ライフラインが止まってもお湯を沸かしたり、レトルト食品を温めたりできます。また、パッキングでいろいろな料理を作ることができます。

