



## 家庭での食品備蓄について

地震や豪雨等の大規模な災害が発生したときには、電気・ガス・水道等のライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。

9月1日は防災の日、ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要な物が足りているかを

確認する機会にはいかがでしょうか。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



## 備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておくこと安心!

水とカセットコンロ等の熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は、家族の状況に応じて用意しておきましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えることも大切です。

<p><b>必需品!</b></p> <p>水 1人1日3リットル</p> <p>カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>ガス</p> <p>ボンベは1週間当たり1人6本が目安</p>	<p><b>主食</b> (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>ラーメン 小麦粉 ごはん</p> <p>精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアル等</p>
<p><b>主菜</b> (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>肉 魚 かつお節 レトルトカレー シチュー</p> <p>魚・肉・豆等の缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(かつお節、干しエビ、煮干し)等</p>	<p><b>副菜</b> (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>野菜ジュース 乾燥わかめ</p> <p>日持ちのする野菜(いも類、たまねぎ、ごぼう等)、野菜の缶詰・ジュース、切干し大根、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープ等</p>
<p><b>果物</b> (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>みかん ジュース</p> <p>日持ちのする果物(りんご、柑橘類等)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツ等</p>	<p><b>その他</b></p> <p>チョコレート 乳児用ミルク ドロップ</p> <p>好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルク等</p>
<p><b>備品類</b></p> <p>使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパー等</p>	