

「もしも」 にそなえる

食品などの 家庭備蓄のすすめ

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みられます。また、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品などが手に入らないことが想定されます。このため、**最低3日分～1週間分 × 人数分**の食品などの家庭備蓄が望ましいといわれています。

備えておきたい **食料品** の例

<p>必需品</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆水（1人1日3リットルを目安）  ◆お好みのお茶や清涼飲料水など  	<ul style="list-style-type: none"> ◆カセットコンロ・ボンベ  ◆ラップ、ビニール袋など 
<p>主食 エネルギー 炭水化物</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆米（1人1食約75g）  ◆パックご飯  	<ul style="list-style-type: none"> ◆乾麺（うどん・そば・そうめん・パスタ）  ◆カップ麺類（減塩や野菜入りのもの）  ◆シリアル 
<p>主菜 たんぱく質</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆レトルト食品（カレー・牛丼・パスタソース）  	<ul style="list-style-type: none"> ◆缶詰（肉・魚）  ◆ロングライフ牛乳  ◆大豆水煮、鯉節など 
<p>副菜 ミネラル類 その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆野菜・果物の缶詰  ◆野菜ジュース 果汁ジュース  ◆日持ちのする野菜、乾物  	<ul style="list-style-type: none"> ◆調味料  ◆インスタントみそ汁やスープ  ◆チョコレートやビスケットなどの菓子類 

「もしも」のために…

プラス

出典：災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省）

〇体調の悪いときに簡単に食べられるものも用意しておく便利です。

水分補給ができるもの

スポーツ飲料、経口補水液、ゼリー飲料など

食べやすいもの

レトルトのおかゆなど

調理不要のもの

レトルト食品、冷凍食品など



災害用の備蓄が感染症による自宅療養や自宅待機にも役立ちます

備えておきたい 日用品の例

○保険証・おくすり手帳は、すぐ持ち出しできるようにしておきましょう。

常備薬、解熱鎮痛薬等

体温計

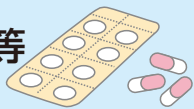
アルコール消毒液

手洗い石けん

マスク

ゴミ袋

使い捨ての食器・食具



トイレtpptペーパー

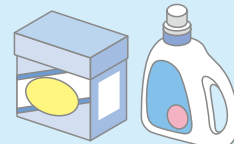
ティッシュペーパー

生理用品

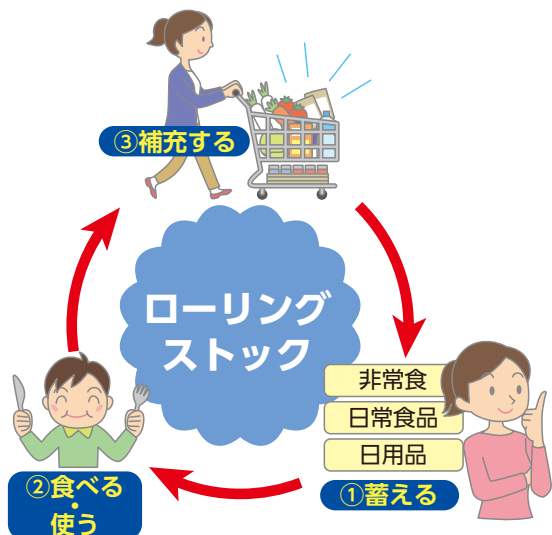
洗剤

乳幼児や高齢者のいる世帯は

衛生用品等の必要なもの



簡単！ ローリングストック



“ローリングストック”は

①普段の食品などを少し多めに買い置き

②賞味期限を考えて古いものから消費

③消費した分を買い足すことです。

常に一定量の食品などが家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

主食やおかず、飲料水や果物・野菜など長期保存の可能なレトルト食品や缶詰、乾物などを備蓄し、普段から食べ慣れていることがストレスの軽減につながります。

家庭備蓄をしながら好みの味を探しましょう！

洗い物いらすの パッククッキング ～ソーセージのラタトゥイユ～

備蓄の缶詰を利用

○必要なもの：ポリ袋（耐熱温度が130℃以上のものか高密度ポリエチレン製）、おおきめの鍋

ステップ1 材料を用意

材料：1人分

- ・ゆで大豆缶 20g
- ・たまねぎ 25g/くし切り
- ・トマト缶 50g
- ・ウインナー 1本(20g)
/ななめ切り
- ・ケチャップ 大さじ1/4
- ・固形ブイヨン 1/4個
- ・こしょう 少々

ステップ2 ポリ袋に詰める

ポリ袋に材料と調味料を入れ(1袋に2人分まで)、空気を抜いてから、袋の上の方で結びます。



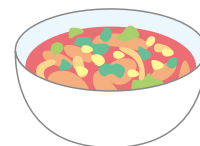
ステップ3 沸騰した鍋で煮る

沸騰した鍋で20分煮たら完成！



鍋の底に皿や布巾などを敷いておくと、ビニール袋が熱で破けるのを防ぎます

できあがり



災害時は袋を開け、そのまま食べれば洗い物が減らせます