



今日からはじめよう！災害時の備え 備蓄食品をそろえていますか？！

地震・大雨・台風などの災害時に備えて、家庭における備蓄は大切です。
備蓄するにあたり、おすすめ備蓄食品とポイントを紹介します。
ご家庭の備蓄食品をチェックしてみませんか？

チェックリスト

水（飲料水・調理用）

- 1人分の目安量：1日3ℓ×7日分=21ℓ
- 容器は2ℓ入り、500ml入りを組み合わせましょう。



主食（米・アルファ化米、もち、シリアル、パン缶詰）

- 開けてすぐに食べられるものや、フリーズドライ等さまざまな種類があるので、実際に食べてみて好みの味のものを選んでおきましょう。

レトルト食品（カレー、パスタソース、スープ）

- 冷たいままでも食べられるレトルト食品は、大変便利です。



缶詰（魚：さば・鮭等、肉、野菜ジュース、果物類）

- 魚や肉の缶詰は主菜のおかずになります。
- 野菜ジュースや果物類はビタミン補給源となり、体調管理の上で重要な栄養素が摂れます。



乾物（高野豆腐、切り干し大根、乾燥わかめ、乾燥ひじき）

- 長期保存が可能です。
- ビニールとお湯を使ったレシピをHPで紹介しています。



パッククッキング 検索

菓子類（チョコ、ようかん、飴、クッキー、ドライフルーツ）

- 特に子供や高齢者にとっていつも食べているお菓子は、安心する材料になりますので、準備しておくといいでしょう。



災害時においても食事は楽しみの1つであり、ほっとする時間でもあります。
普段食べ慣れている物・好みの物を準備しておくことで、
災害時も安心して食べられ、心の栄養にもつながります。

