

家族の状況に合わせた備えも忘れずに

小さなお子さんがある場合



母乳が出にくくなる場合もあります。粉ミルクや哺乳瓶も用意しておきましょう。ベビーフードは色々な種類を用意しましょう。

食物アレルギーがある場合



加熱しなくても食べられるアレルギー対応アルファ化米、レトルトカレーなど長期保存可能なものも準備しましょう。

慢性疾患のある人がいる場合



疾患に合わせて、エネルギー調整・塩分制限・低タンパク質等の食品を備蓄しましょう。

高齢者や食べる機能が弱い人がいる場合



ゼリーやとろみ剤など嚥下困難者用食品や、レトルトの介護食、栄養素がバランス良く配合された栄養補助食品を準備しましょう。

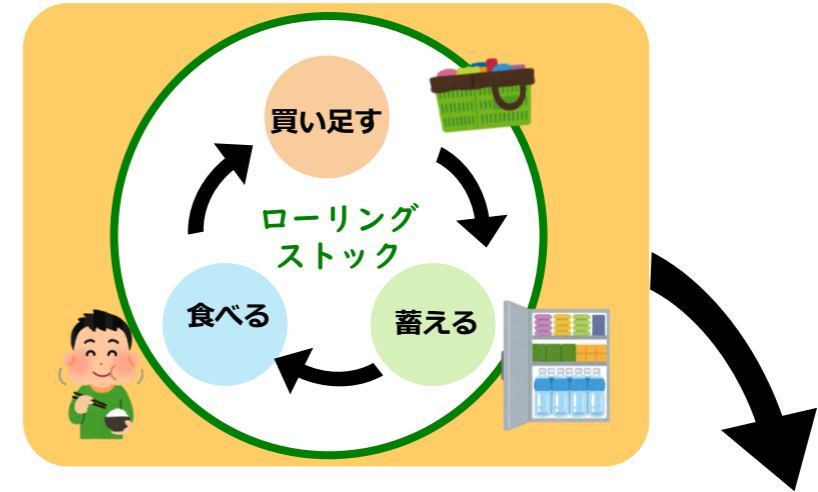


災害発生直後はその人に合った食品が手に入らないことも考えられるため、普段使っている食品を多めに備えましょう。

【参考資料】農林水産省：災害時に備えた食品ストックガイド

家庭ごとに食の備えをすすめましょう～災害時の食料備蓄～

最低3日分～1週間分×人数分の備えが安心です

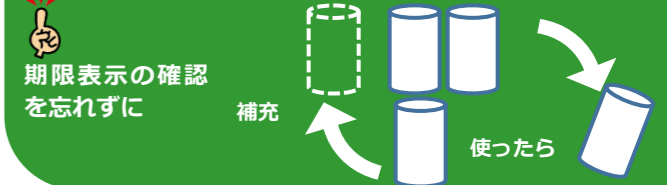


主食



ローリングストックで「もしもの時」に役立つ。

普段から食べ慣れている長期保存が可能な食品を買い置きし、使ったら、使った分を買い足すことで備えます。



副菜



飲料



主菜



その他

