



「食」はいのちの基本です。健康づくりも「食事」から。

地震や豪雨、台風などの大きな災害は、いつ起こるかわかりません。

万が一の事態に備えて、おうちの中を確認してみましょう。

毎月19日は食育の日。誰かと一緒に食事を楽しんでみませんか。

## “もしも”の時に備えよう！

いつ起こるかわからない災害に備えて、食品の備蓄をしていますか？

“もしも”の時に備えて、備蓄品の確認を定期的に行いましょう！



### 👉 おうちの備蓄を確認しよう！

<p><b>★必需品</b> 確認しましょう！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>水 *1人1日およそ3L程度</li> <li>カセットコンロ</li> <li>カセットボンベ</li> </ul> <p>1人1週間 6本程度</p>	<p><b>主食</b> エネルギーの確保</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米、アルファ化米、パックご飯</li> <li>乾麺（うどん、パスタ）、カップ麺</li> <li>小麦粉</li> <li>乾パン、缶詰パンなど</li> </ul>	<p><b>主菜</b> たんぱく質の確保</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>レトルト食品 …カレー、牛丼など</li> <li>スパゲッティソース</li> <li>缶詰 …肉、魚、豆など</li> </ul>
<p><b>副菜</b> ビタミン、ミネラル、食物繊維の確保</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>日持ちする野菜 …玉ねぎ、じゃがいも</li> <li>野菜ジュース、果物ジュース</li> <li>野菜や果物の缶詰</li> <li>乾物 …切干大根、のり、わかめ、ドライフルーツなど</li> </ul>	<p><b>その他</b> 適宜用意しておきましょう！</p> <p>お子さんがいる家庭は…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>粉ミルク</li> <li>離乳食</li> <li>好きな食品、飲み物</li> </ul> <p>高齢の方がいる家庭は…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>レトルトのおかゆ</li> <li>やわらかい食べ物</li> <li>とろみ調整食品</li> </ul>	<p><b>“ほっ”とできるもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>お菓子</li> <li>嗜好品</li> <li>インスタントのスープ</li> <li>など</li> </ul> <p>お好みのお茶などもあると癒されます♪</p>

【参照】農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド

### 👉 無駄なく食べて、備蓄しよう！

#### ローリングストックとは…

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法

#### ★備蓄の目安



家族の人数

×

最低3日分

\*できれば1週間分



食べたら  
補充しましょう！

買い足す

ローリング  
ストック

食べる

蓄える

賞味期限を  
確認！