



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

