

災害に備えて、赤ちゃんや高齢者をはじめ 配慮が必要な方のための食品備蓄を始めましょう

- **まず第一に水。**命を守るため、水を備えておくことは絶対に必要です。
そして**カセットコンロとカセットボンベ。**
お湯を沸かせれば、**温かい飲み物や食事**が用意できます。
- 災害時には物流機能の停滞により、特殊食品が手に入りにくくなることが
想定されます。**平時から少なくとも2週間分**を備蓄することが推奨されます。

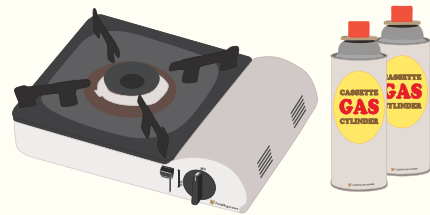
水

飲料水として、1人当たり
1日1リットルの水が必要です。
調理等に使用する水を含めると、
3リットル程度あれば安心です。



カセット コンロ

熱源は、食品を温めたり、
簡単な調理に必要です。
カセットボンベの準備も忘れずに。
1人/1週間分:ボンベ6本程度



主食

精米
レトルトご飯
乾麺、カップ麺
小麦粉
シリアル類 等

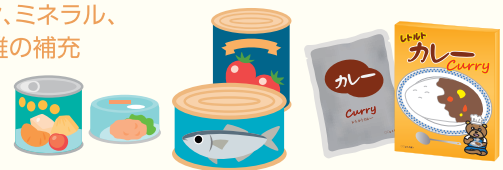
エネルギーの確保



主菜・ 副菜

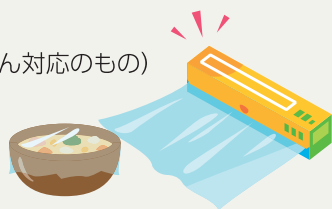
缶詰
レトルト食品
フリーズドライ食品
乾物
日持ちする野菜等

たんぱく質の確保、
ビタミン、ミネラル、
食物繊維の補充



あると便利な備品

- 食品用ポリ袋
(耐熱温度130℃以上のもの、湯せん対応のもの)
- ラップ
- アルミホイル
- クッキングシート
- クッキングペーパー・キッチンペーパー



- キッチンばさみ
- 鍋、やかん
- おたま、トング
- 除菌スプレー(ペーパー)
- 紙皿、紙コップ
- 割り箸、使い捨てスプーン

