

# カセットコンロ (ボンベ)を備えて、**熱源**を確保しよう!

熱源を確保すれば災害時の食の選択肢が大幅に広がります。



銅や  
やかんも  
お忘れなく!

カセットボンベの予備はどのくらい必要なの!?  
1人/1週間当たり、カセットボンベ約6本の  
備蓄が必要となります。

※使用期限にご注意(ボンベ:約7年、コンロ:約10年)



## なぜカセットコンロを備える必要があるの?

地震などの災害発生後、電気・ガスが復旧していない場面で、  
温め・沸かす・調理をするのに、カセットコンロが便利です。  
温かい食事は身体も温まり、緊張感や不安を和らげてくれること  
でしょう。



カセットボンベで使用できるガストーブ ▲

## 水とお湯の重要性

災害発生直後は、乾パンやビスケットなど開封するだけで食べることができる非常食を備蓄することが、これまでは行われてきました。しかし非常食を食べるには、飲料水が不可欠です。さらに、お湯を用意できればレトルト食品やカップ麺、袋麺、フリーズドライのスープ、パスタなど食べられる食品の幅を広げてくれます。

電気・ガス・水道のライフラインが絶たれた場合に備えて、水はペットボトルの飲料水、ガスはカセットコンロとカセットボンベ、さらに湯を沸かせるやかんや鍋など必要なものを用意しておきましょう。