



災害時のために、備えていますか？

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間は食品が手に入らないことが想定されます。

最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

いざという時のために、まずはここから食品備蓄をはじめましょう！

－家庭での備蓄例 1週間分 大人1人の場合－

必需品	・水 ※1日おおよそ3L程度 (飲料水+調理用水) 2L×6本×2箱	・カセットコンロ ・カセットボンベ 6本	お好みのお茶や 清涼飲料水など あると便利
主食 (エネルギー及び炭水化物の確保)	・米 ※1袋消費したら1袋買い足す (1人1食75g程度) 2kg×1袋	・乾麺 (そば・うどん・そうめん・パスタ) そうめん1袋 (300g/袋) パスタ1袋 (600g/袋) ・カップ麺類 3個 ・バックご飯 3個	- 適宜 牛乳 (LL牛乳) ・その他 (シリアルなど)
主菜 (たんぱく質の確保)	・レトルト食品 牛丼の素、カレーなど9個 パスタソース3個	・缶詰 お好みのもの 9缶	チョコレートやビスケット などの菓子類も大事
副菜・その他 適宜	・日持ちする野菜 (たまねぎ、じゃがいも等) ・野菜ジュース、 果汁ジュース等	・梅干し、のり、 乾燥わかめ等 ・塩、砂糖、しょうゆ、 めんつゆ等の調味料	・インスタント味噌汁や 即席スープ

※高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方等へ配慮した食品は別途準備しましょう。

●ローリングストック法について

普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法で、手軽に備蓄に取り組むことができます。

