

日頃の備えを見直してみませんか？

9月は防災月間です

7 災害に
そなえよう



過去の災害では、ライフラインの復旧までに**1週間以上**かかり、**災害支援物資が3日以上**手に入らないことがありました。災害はいつ起こるかわからないため、日頃からの備えが重要です。



主食・主菜・副菜をバランスよく準備しましょう

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。



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



食育Point

カセットコンロ(ガスボンベ)を備えて 熱源を確保しましょう



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

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・調理するのに、カセットコンロが便利です。温かい食事は体も温まり、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)

出典:農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」、「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」
(平成31年3月) [全文はこちらから→](#)

