

# いつでも安心して食べることができるように 今日からできることを始めよう!

Q3の答え  
すべて正解!

私たちは食べものの多くを輸入に頼っていますが、  
輸入にはいろいろな心配ごとがあります。  
このため、日本で作ったものをどんどん食べて、  
普段から食料自給率・食料自給力を上げることが大切。  
今日からできることを始めましょう。

## それぞれの立場で、それぞれの取り組みを





# 家でも**びちく**すればもっと安心!

大きな災害などが起きると、一時的に食べものが手に入りにくくなる場合があります。そんなときに備えて、みんなの家でも、長く保存できる食べものを少し多めに買い置きしておくで安心です。

賞味期限が近づいたら普段の食事に使ってむだにせず、  
食べた分を忘れずに買い足すのがポイントです。

## まず備えたいものはこれ!

まずこの4つをいつも備えておくようにしましょう。

### 水



飲み水として1人当たり1日1リットルを目安に。料理等に使う分も合わせて1日3リットルあれば安心です。

### 米



備蓄の柱はお米(2キロ入り1袋で、ご飯約27食分)。

### カセットコンロ



食べものを温めたり、簡単な調理に必要です。カセットボンベも忘れずに。

### 缶詰



そのまますぐに食べられるものが便利です。まず、お肉やお魚などおかずになるものを用意しましょう。

## 食べものの備蓄品リスト

ご飯、パン、カップ<sup>めん</sup>麺などの主食(炭水化物)と、お肉やお魚<sup>かんづめ</sup>の缶詰、レトルト食品などの主菜(たんぱく質)を組み合わせ、最低でも3日分、できれば1週間分の食べものを準備しましょう。

### ひっす 必須

これらの食材を組み合わせ、3日分であれば9食、1週間分であれば21食を確保しましょう!

### 主食

- 米(レトルトご飯、アルファ米)
- パン
- <sup>そくせき</sup>即席麺、カップ麺 など

### 主菜

- 肉・魚・豆などの缶詰
- レトルト食品 など

### その他

- 日持ちする野菜類
- 缶詰(野菜、果物)など

食べると元気になる  
チョコレートやビスケットなどの  
おやつも備えておく  
いいですね

ぼくたちが毎日安心して食事ができるのは、食べものを作ってくれる人がいたり、万が一の備えがあるからなんだね!



身近で作った食べものを食べて「食料自給率・食料自給力」を上げることが大切なね! 今日から私たちにできることを始めなくちゃ!

