

まずはここから食料品備蓄をはじめましょう

- 備蓄食料品は、主食（炭水化物）＋主菜（たんぱく質）の組合せで、最低でも3日分、できれば1週間分程度を確保しましょう。
- ライフライン（電気、ガス、水道）が停止する場合を想定し、水と熱源（カセットコンロ等）は、1週間分程度（水21ℓ、ボンベ6本程度）あれば安心です。

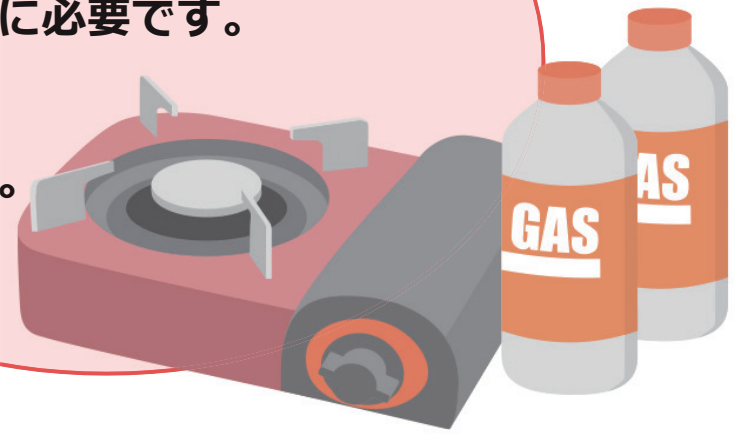
【水】



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。
ボンベも
忘れずに。



【米】

〈エネルギー及び炭水化物の確保〉

備蓄の柱！

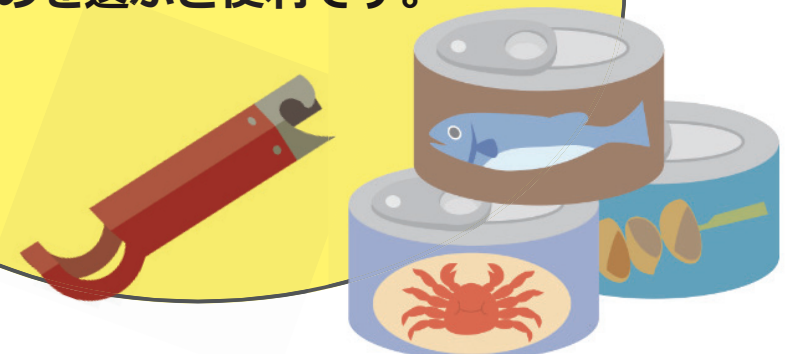
2kgの米が1袋
あると、水と熱源があれば、
(1食=0.5合=75gとした場合)
約27食分
になります。



【缶詰】

〈たんぱく質の確保〉

缶詰は調理不要で、
そのまま食べられる
ものを選ぶと便利です。



ローリングストック法について💡

普段の食料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を実践すれば、手軽に備蓄に取り組むことができます。

その1

普段の食料品を
少し多めに買い置き
(保存期間の長いものを)



その2

チェックリストを作成
し、賞味期限を考えな
がら消費



1缶食べたら

その3

消費した分を補充

