

いざという時のために 災害への備え

災害時には、水道、電気、ガスといったライフラインが止まること等により様々な生活に支障がでます。食糧や飲料水については、日頃から適切な備えをしておきましょう。

3日分程度の食品、飲料水の備えをしましょう

家族の人数や構成に応じて、避難袋に入れる持ち出し用、長期にわたる災害の対応のために家に備蓄するものに分けて用意しておきましょう。



日頃から長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう

どんなものが家にあるか、確認してみよう！

買い置きしたい食品の例

主食

- ・米(無洗米が便利)
- ・レトルト白飯
- ・もち(真空パック)
- ・カンパン・コーンフレーク
- ・即席麺・カップ麺
- ・そうめん・うどん・そば
- ・芋類

主菜

- ・缶詰
ツナ缶・コンビーフ
オイルサーディン
大和煮・大豆水煮
カレー・シチュー
- ・レトルト食品
カレー・シチュー

副菜

- ・即席汁物
- ・乾燥野菜
- ・のり
- ・干ししいたけ
- ・乾燥わかめ
- ・根菜類

飲料

- ・水(ペットボトル)
- ・お茶(ペットボトル)
- ・ティーバッグ
- ・果汁ジュース
- ・野菜ジュース
- ・スキムミルク
- ・ロングライフ牛乳

その他

- ・あめ・キャラメル
- ・チョコレート
- ・はちみつ
- ・梅干
- ・氷砂糖
- ・ビスケット
- ・ドライフルーツ

買い置きした食品は、サイクル保存しましょう

買い置きした食品は、賞味期限を確認し、日頃の食生活で利用しながら、サイクル保存をしましょう。

食品を備蓄する場合に、長期保存できる食料を定期的にチェックしましょう。また、無駄がないように賞味期限が切れる前に普段の食事で消費し、買い置きしましょう。

サイクル保存とは...

