

9月は防災月間 ～備えよう!備蓄食のススメ～

地震等の大規模な災害発生時には、食料供給の減少が予想されるほか、保存性の高い食料品を中心に食料品の需要が一時的に集中し、一部の食料品が品薄状態や売り切れ状態になる恐れがあります。日頃から最低でも**3日分**、**可能であれば1週間程度**の家庭での食料品の備蓄に取り組みましょう!



災害時に不足しがちな栄養はたくさん・・・

たんぱく質

長期保存ができ、低コストな缶詰がおすすめ!



ツナ缶やサバ缶、コーンビーフ、焼鳥など

ビタミン

ミネラル

食物繊維

日頃から多めに買い置きしておくとおGOOD!



日持ちする野菜やドライフルーツ、乾物、野菜ジュースなど

備蓄食品の選び方

- ①家庭にある食品をチェック!
- ②栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決める
- ③足りないものを買ひ足す
- ④賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買ひ足す

非常時の備蓄必需品 (日用品)

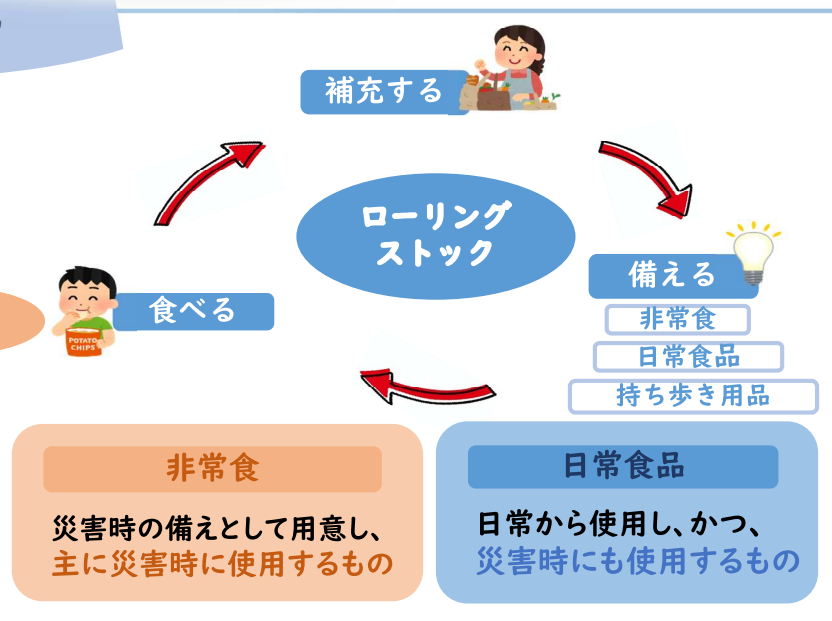
- ☆リュックサック (非常持ち出し袋)
- ☆靴 (スリッパ)
- ☆懐中電灯
- ☆ラジオ
- ☆非常用携帯トイレ
- ☆救急キット
- ☆タオル
- ☆現金 (小銭)

活用しよう!ローリングストック

備蓄の目安=家族の人数×最低3日分

- ☆普段の買い物の範囲でできる!
- ☆買い置きスペースを少し増やすだけ!

※持ち歩き用品…カセットコンロ、ボンベ、ラップ、アルミホイル、ポリ袋など



～備蓄食チェックリスト～

主食

- 米
- 乾麺
- 食パン
- カップ麺類
- レトルトご飯
- シリアル

主菜

- レトルト食品
- 缶詰
- 大豆製品
- ロングライフ牛乳
- 乾物(かつお節など)

副菜

- 海苔
- 乾燥わかめ
- 日持ちする野菜(たまねぎ、じゃがいも)
- 缶詰(トマト煮等)
- 野菜ジュース
- インスタント味噌汁
- 即席スープ
- 果物缶詰
- 日持ちする果物