

1

災害時の食事と 栄養を備える



こんなものを備えておこう！

日頃から、いざという時のために、各家庭で最低3日分、できれば1週間分の飲料水や食料などを備えておくことが推奨されています。



これで1人1日分



水（最低限2ℓ）

500mlの
ペットボトルが便利



主食（3食分）

アルファ化米
レトルトご飯・麺
シリアル など



主菜（3食分）

魚や肉の缶詰
魚肉ソーセージ
など



副菜

野菜ジュース
サプリメント
乾燥野菜 など

災害時の食事はごはんやパンなどの主食に偏りがちです。ビタミン・ミネラル・食物繊維の補給ができる野菜ジュースやサプリメントなどをプラスする事で便秘などの予防につながります♪

ローリングストック法

普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。

備える



買い足す



食べる



- カセットコンロ、ボンベ
 - 乾電池
 - 使い捨てカイロ
 - マスク
 - 指手用アルコール
 - ラップ
 - 割り箸、紙皿
- などの生活用品も備えておくと安心です♪

コンビニで買える袋やスプーン・フォーク・箸などをとっておくと◎