

「災害」への備え

いざというときに備えていますか？

緊急時に備えて、まずは食料品備蓄をはじめましょう！

地震等の災害の発生時には、食料供給の減少や物流機能の停止により1週間は、スーパーやコンビニなどで、食品が手に入らないことが想定されています。

このため**最低3日～1週間分×人数分**の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

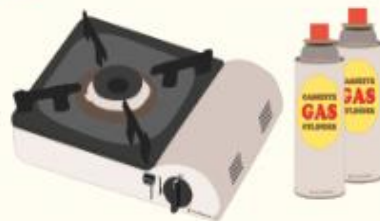
水

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。
カセットボンベの準備も忘れずに。
1人/1週間分:ボンベ6本程度



主食

精米
レトルトご飯
乾麺、カップ麺
小麦粉
シリアル類 等

エネルギーの確保



主菜・ 副菜

缶詰
レトルト食品
フリーズドライ食品
乾物
日持ちする野菜等

たんぱく質の確保、
ビタミン、ミネラル、
食物繊維の補充



出典： 厚生労働省 HP

あると便利な備蓄品

- ☐ 食品用ポリ袋
(耐熱温度130℃以上のもの、湯せん対応のもの)
- ☐ ラップ
- ☐ アルミホイル
- ☐ クッキングシート
- ☐ クッキングペーパー・キッチンペーパー
- ☐ マスク
- ☐ キッチンばさみ
- ☐ 鍋、やかん
- ☐ おたま、トング
- ☐ 除菌スプレー(ペーパー)
- ☐ 紙皿、紙コップ
- ☐ 割りばし、使い捨てスプーン



栄養新聞

津久見市

(令和6年9月) 第六十四号

お問い合わせ先(82-9533)