

## 食の備えは万全ですか？



9月になりました。暦の上では秋ですが、まだまだ気温の高い日が続きます。さて、9月1日は防災の日です。地震や台風などによる大規模災害が起きた時に備え、3日分、できれば1週間分程度の食料品の備蓄がすすめられています。

|                            |   |  |  |
|----------------------------|---|--|--|
| <b>必需品</b>                 |  <b>水 2L×6本×4箱</b><br>※1人1日およそ3L程度<br>(飲料水+調理用水) |  お好みのお茶や清涼飲料水などもあると便利!  |  <b>カセットコンロ・カセットボンベ×12本</b><br>※1人1週間およそ6本程度 |
| <b>主食</b><br>エネルギー<br>炭水化物 |  <b>米 2kg×2袋</b><br>※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)    |  <b>乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)</b><br>・そうめん2袋(300g/袋)<br>・パスタ2袋(600g/袋) | <b>その他 (適宜)</b><br>・LL牛乳<br>・シリアルなど  |
| <b>主菜</b><br>たんぱく質         |  <b>カップ麺類×6個</b>                                 |  <b>バックご飯×6個</b>  |  <b>缶詰 (肉・魚)</b><br>・お好みのもの18缶              |
| <b>副菜</b><br>その他<br>(適宜)   |  <b>日持ちする野菜類</b><br>・たまねぎ、じゃがいも等               |  <b>梅干し、のり、乾燥わかめ等</b>   |  <b>調味料</b><br>・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等            |
|                            |  <b>野菜ジュース、果汁ジュース等</b>                         |  <b>インスタントみそ汁や即席スープ</b>   |  <b>チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!</b>             |

家庭備蓄の例 (1週間分/大人2人の場合)

普段から食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費して、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品を備蓄することができます。(ローリングストック)



### ○食物アレルギーのかたの備え

アレルギー対応食品などの特殊食品は、普段使っている食品を多めに買い置きし、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されています。

☆火やお湯があれば食べられるもの

主食：アルファ米、缶パン、米粉調整品・加工品など

主菜：肉・魚・大豆缶詰、魚肉ソーセージ、豆乳など

副菜・菓子など：レトルトスープ、野菜や果物の缶詰やジュース、菓子など

