

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。

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

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

