

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。

家庭備蓄の例（1週間分/大人2人の場合）

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
	 カップ麺類×6個	 ハックご飯×6個	
主菜 たんぱく質	 レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース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	 調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	
	 梅干し、のり、乾燥わかめ等	 インスタントみそ汁や即席スープ	
	 野菜ジュース、果汁ジュース等	 チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!	

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)



食物アレルギーの方の備え

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ます。

〇火やお湯があれば食べられるもの〇

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

参照：農林水産省ホームページ「災害時に備えて食品の家庭備蓄を始めよう」



液体ミルクを備蓄しています

箕面市では、災害発生時に避難所等で使用できるよう、常時、乳児用液体ミルクをローリングストックの手法を用いて備蓄しています。

備蓄の液体ミルクは、公立保育所で普段から使用しながら必要数を確保しています。ご理解・ご協力をお願いいたします。

