

# いざという時のために、少なくとも3日分、できるだけ1週間分の備蓄を！

震災時は道路の寸断などが起こり、支援物資がいつ手元に届くかは分かりません。自宅から避難をするのか、在宅のままで暮らすのかで状況は異なりますが、家族と自分の命と健康を守るために備えることが大切です。

○災害発生直後はライフラインが全て止まることが予想されます。  
→少なくとも 3日分の食料を用意しましょう。

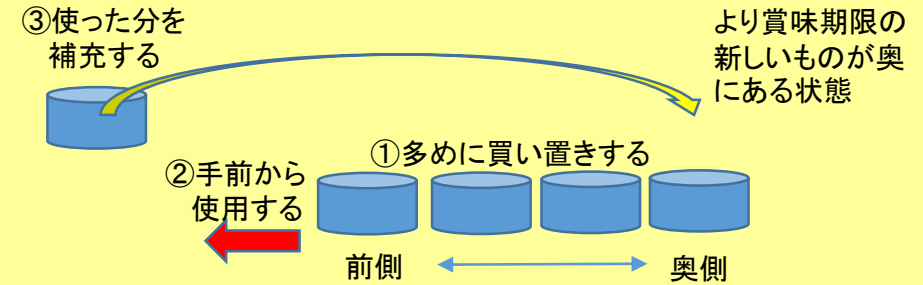
○3日経ってもライフラインの復旧には、まだ時間がかかる可能性が高い状況です。  
→できれば1週間分の食料が用意できると安心です。

## 《家庭での備蓄には・・・》

**【ローリングストック法】を上手に使って、1人1日あたり「3食」と「3リットルの水」を1週間分備えましょう！**

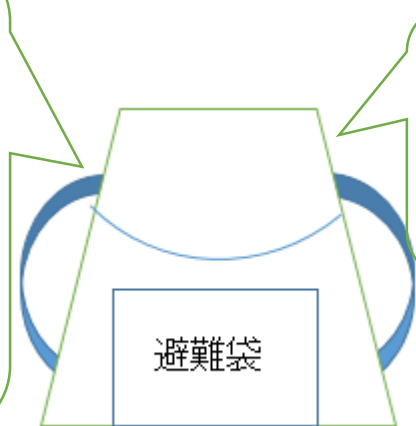
普段使用している食品にも日持ちするものは沢山あります。食べ慣れた食品は緊張を強いられる災害時にも受け入れやすいのでお勧めです。乳幼児や高齢者、疾病や障害があるなど食事に配慮を必要とする場合は、特にしっかりと備蓄しましょう。

## 【ローリングストック法】



## 《持ち出し用には・・・》

食品以外も合わせて5～6kgが上限といわれていますが、自分で背負って確認するのが良いでしょう。食品はそのまま食べられるものを、水は500mlサイズの方が便利です。



9月1日や3月11日を「我が家の防災の日」として、定期的な持ち出し袋のチェックをお勧めします。

<b>主食</b> (レトルト粥・パスタ・そうめん・コーンフレーク・パックごはん・インスタント麺・餅)	<b>飲料</b> (例) (水・お茶・スポーツ飲料・野菜ジュース・ロングライフミルク・ゼリー飲料)
<b>主菜</b> (ツナ缶詰・焼鳥缶詰・コンビーフ・レトルトパウチカレー・魚肉ソーセージ・サバの水煮缶詰・大豆缶詰)	<b>その他</b> 菓子・調味料など (チョコレート・ビスケット・羊羹・ドライフルーツ・ナッツ・飴・果物缶詰・塩・みそ・しょうゆ・砂糖・油)
<b>副菜</b> (トマト缶・乾燥わかめ・ひじきの缶詰・切り干し大根・乾燥野菜・コーン缶・レトルトパウチの具沢山スープ)	<b>調理器具など</b> (カセットコンロ・ガス・ラップ・アルミホイル・ビニール袋・ウエットティッシュ・缶切り・キッチンばさみ)