

備えの基本は食事から

大きな災害が発生すると、電気、ガス、水道が止まり、道路が通れなくなる可能性があります。食料をはじめとする物資の支援も遅れるおそれがあるため、日ごろからの備えが必要です。

食料備蓄3原則 覚える!

水は1人1日3リットル

人は何もしなくても1日2リットル以上の水分が汗などで失われます。飲料用と簡単な調理用に**1人1日3リットル**の備蓄が必要です。

食事は家族で3日分

災害発生後3日間は救助・救命活動が優先されます。また、炊き出しや支援物資の到着に時間がかかるおそれもあります。食事は**家族で最低3日分**、できれば1週間分の食事を備蓄しましょう。

調理が簡単なものを

水やお湯を入れるだけで食べられるアルファ米やレトルト食品、小さくて持ち運びやすい缶詰など、備蓄しやすく調理にも手間がかからない食材がたくさんあります。災害時に不足しがちなビタミン、ミネラルをおぎなうために野菜ジュースなども備蓄しておきましょう。



ローリングストック法 備える!

買い足す



備える



食べる



備えた食材をふだんの食事を使いながら、なくなったものを買い足す方法です。

使いながら備えよう ここをチェック

災害用に長期保存(3~5年)が可能な保存食を用意することだけが備蓄ではありません。缶詰やレトルト食品など普段から利用するもので**賞味期限が1年程度のもの**を多めに購入しておき、消費した分を買い足していくことで、常に一定量の備蓄が可能となります。

また、食材の保管場所として役立つのが冷蔵庫です。停電してしまうと、冷蔵庫は使えなくなりますが、庫内の食材がすぐに痛むわけではありません。買い置きしてある生鮮品や作り置きしてある食料を優先的に活用することで数食分の食事の確保につながります。