

## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



### 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！



非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



### ローリングストックのポイント

備える		
<p><b>水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1人1日3リットル × 3日以上必要。</li> </ul>	<p><b>食料品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食べ慣れているもの。</li> <li>保存性の高いもの。</li> <li>調理不要で食べられるもの。</li> </ul>	<p><b>その他</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。</li> <li>カセットコンロ・ボンベ。</li> </ul>

### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

### おすすめの備蓄食品

#### 主食 (炭水化物を多く含むもの)

お米、もち、即席めん、乾めん、パックご飯、シリアル

#### 主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

シチュー、レトルトカレー、レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

#### 副菜・その他

漬物、根菜類、ジュース、LL牛乳、乾燥ワカメ、調味料、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。