

緊急時に備えて 家庭で食料品の 備蓄をしましょう！

災害による被害が甚大な場合は、電気、ガス、水道などのライフラインや物流機能が停止し、長期間にわたり供給が滞る可能性があります。このため、発災後最低でも3日分、出来れば1週間程度の食料を備蓄することで、水、食料の供給がない場合でも対応が可能になります。避難の際、すぐに持ち出せるよう1日分程度は非常用持ち出し袋等に入れておく事も重要です。

これだけは備えましょう！

水

飲料水として1人当たり一日1リットルの水が必要です。調理等に使用する水を含めると、1日3リットル程度あれば安心です。



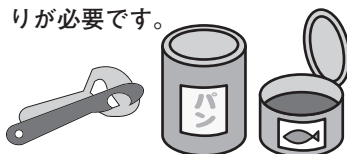
米

保存性が高く、栄養、保存スペース等とても優れているため、備蓄の柱としましょう。



缶詰

缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選びましょう。プルトップ以外の缶詰には缶切りが必要です。



カセットコンロ

熱源は食品を温めたり、簡単な調理に必要です。炊事に必要な鍋等の調理器具やガスボンベも忘れないように準備しましょう。



食料品の備蓄例

〔一食分の目安〕を参考に、各家庭の人数に合わせて最低でも3日間、出来れば1週間生活するのに必要な食料の備蓄に取り組みましょう。

下記の食料品を組合せ、3日分であれば9食、1週間分であれば21食を備蓄しましょう！

主食

項目	1食分の目安
精米又は無洗米	75g (0.5合)
レトルトご飯、アルファ米	1パック
パン(食パン)	2枚
もち	2個(切餅)
乾麺(うどん、そば、パスタ)	100g
即席麺、カップ麺	1個
乾パン	1缶
シリアル類	50g

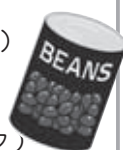
主菜

項目	1食分の目安
肉、魚、豆などの缶詰	1缶
レトルト食品	1パック
豆腐(充填)	100g
ロングライフ牛乳 等	1本(200ml)

※高齢者、乳幼児、慢性疾患の人、介護を要する人、食物アレルギーの人へ配慮した食料品は、別途準備しましょう。
※アルファ米とは…一度炊いたご飯を乾燥させたお米。長期間の保存が可能で湯を注ぐだけで食べることができます。

3日分の備蓄例

レトルトご飯(6パック)
パン(2枚)
肉、豆の缶詰(5缶)
豆腐(充填)(100g)
もち(2個)
カップ麺(1個)
レトルト食品(3パック)
ロングライフ牛乳(1本)



1週間分の備蓄例

無洗米(525g)
パン(4枚)
カップ麺(2個)
肉、魚、豆の缶詰(11缶)
豆腐(充填)(300g)
レトルトご飯(7パック)
乾麺(200g)
シリアル(50g)
レトルト食品(7パック)
ロングライフ牛乳(3本)

○普段使いの食料品を「買い置き」しましょう
普段使っている食料品等の「買い置き」も有効な備蓄方法の一つです。米など、通常購入している保存性の良い食料品を少し多めに買い置きしましょう。

○消費分の買い足しをしましょう
賞味期限を考えながら計画的に消費し、消費した分は新たに購入するようにしましょう。

☎ 問 総務部総務課
67・1832

緊急時に備えた家庭用
食料品備蓄ガイド

食料品の備蓄について、より詳しいことを知りたい場合は農林水産省のホームページでご覧いただけます。

▼農林水産省ホームページ
<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/ampo/pdf/shiniful.html>