

もしもの時では間に合わない!

災害時あわてないために

かのやの
食べて育む
知恵袋
2022.10

非常食って備えていますか?

災害時に備え非常食を 用意している割合

全国12ブロック別
最下位

南九州地域 **33.1%**

【令和元年国民健康・栄養調査】

何を備えたらいいかしら...
大規模災害がこれまで起こっていないし...
お金がかかるし、保管する場所がないわ...



理由はいろいろあるけれど...

大規模な災害が発生すると、電気、水道、ガスなどライフラインの停止や物流の停滞により、生活に必要な食料や日用品が手に入らなくなることがあります。各自治体などにより、公的な支援が実施されますが、すぐに届かない、細かなニーズに答えられない可能性があります。家庭でも、一人最低3日分、できれば1週間分の食料品、飲料水、日用品を備えましょう。

手軽に！効率よく備蓄できる

ローリングストックとは

普段使用する食品や日用品を少し多めに買い置き、期限を考え、古いものから順に日々の生活で使用し、使用した分を買い足すことです。

備える

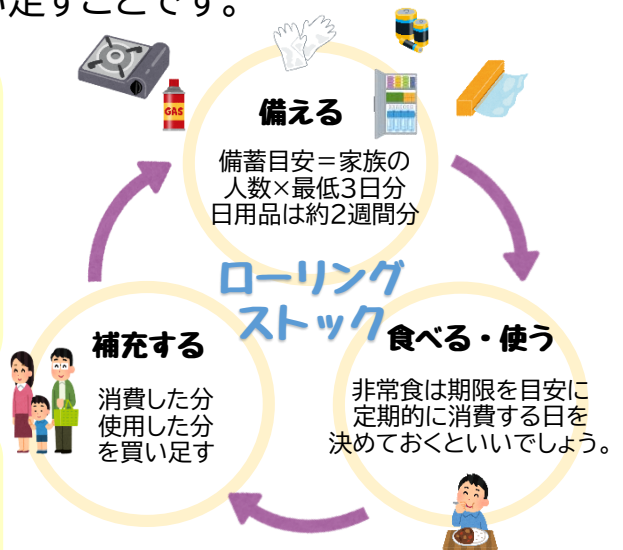
普段から買っているものを少し多めに買い置くようにしましょう。常温で保存が可能なもの、レトルト食品や缶詰だけでなく野菜やお菓子、自然解凍で使用できる冷凍食品もいざという時に役立ちます。食品だけでなく、**水(1人1日3ℓが目安)**、ラップやガスボンベ、乾電池なども用意しましょう。



食べる・使う

いざという時に、苦手な味の物ばかりだと、心まで疲弊してしまいます。普段から試食して、好みの味を備えておきましょう。

また、日頃食べている味に近づけるアレンジ法などを試しておくのもいいです。



家庭の備えの参考に！
災害時に備えた食品ストックガイド
↓農林水産省)



補充する

消費したり、使用した分だけ買い足し、新しいものを備えておきましょう。災害はいつおこるかわかりません。なるべく早く補充するようにしましょう。

災害の備えは、
まず始めることが大切です。

