

出来るところから災害に備えよう！

～今日から始める！！食料備蓄ガイド～

「普段から食べているもの」を最低3日分、できれば1週間分、用意しておくといいですね。



【 水 】

- ★飲料水として1人1日1リットル程度、調理などに使用する水を合わせると、3リットルくらいが必要です。
- ★500mlなどに分けて保存すると、持ち運びに便利です。



500ml 500ml 2L

【缶詰・レトルト食品】

- ★缶切りなしで食べられるものが便利です。
- ★肉や魚、野菜、果物など、いろいろな種類のものを揃えておきましょう。



あると便利！

【 米 】

- ★無洗米が便利です。
- ★水と熱源があれば、2kgの米1袋で、約27食分（3人家族で3日分）のご飯を炊くことができます。

やってみよう！

鍋を使ったご飯の炊き方

- ◆用意するもの
フタつき鍋、カセットコンロ、ボンベ
- ◆材料(2人分)
無洗米 1合(150g)
水 米重量の1.5倍(225g)
- ◆作り方
①鍋に水を入れ、お米を浸水します(30分程度)。
②湯気が出るまで加熱します。
③フタをして弱火で約10分炊きます。
④炊き上がったら、15分ほど蒸らして出来上がり。

～焦げやすいので、小さめのお鍋がおすすめです～



～熱源セット～

- ★カセットコンロ、ボンベなど、加熱する道具も用意しましょう。
- ★電気・水道などのライフラインがストップしたときでも、食品を温めたり、お湯を沸かすなど、簡単な調理に使うことができます。



※火加減にもよりますが、ボンベ1本で約100分程度使用可能です。

○乳幼児、高齢者のいるご家族の方○

発災後は、粉ミルクや離乳食、介護食などが、しばらく手に入りにくい可能性があります。多めに備蓄しておきましょう。



裏面もご覧下さい！

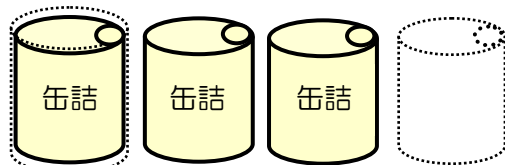
食料備蓄お役立ち情報

ローリングストックをしましょう！

★ローリングストックとは、日頃購入している食料品を古いものから順に使っていき、使った分を購入するなど、常に一定量の備えがある状態をキープしておくことです。

★レトルト食品や缶詰など、普段から多めに購入し、常に「買い置き」をしておきましょう。

普段の生活の中で、無駄のない備蓄ができます。



1個食べたら・・・



1個補充する！

このようなものも揃えておきましょう！

日持ちする野菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維の補充ができます！



調味料

味付けを変えることで、飽きずに食べられます！

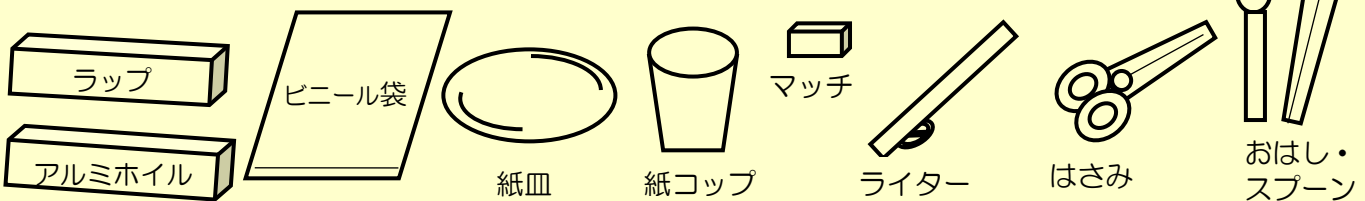


嗜好品

好きな食べ物は、気分転換に役立ちます！



～食品と一緒に揃えておくとよいですね～



＜ 参 考 ＞

- ◆農林水産省 緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド
- ◆港区 災害時に備えて～いざというときのための食品備蓄～
- ◆調布市 食育ガイド災害時編

＜ 作 成 ＞

発行者 多摩府中保健所生活環境安全課保健栄養係
管内6市行政栄養士連絡会
問合せ先：府中市保健センター（042-368-6511）
平成26年10月