

災害への備え！

～まずはここから始めましょう！～

緊急時に備えて、まず食料品を備蓄しましょう！

地震や集中豪雨などの大きな災害に備えて、家庭での食料品の備蓄は、「最低でも3日分、できれば1週間分」程度が必要！

【水】

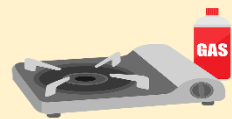
飲料水＋調理等に使用するなら

1人当たり、1日3リットルあれば安心です！



【カセットコンロ＋カセットボンベ】

熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です！



【主食】⇒エネルギー及び炭水化物の確保
パックご飯、カップ麺、米など



【缶詰】⇒タンパク質の確保

缶詰は調理不要でそのまま食べることができます

※「おやつ」も備えて～チョコレートやビスケットは災害時のストレスを緩和し、エネルギーにもなります！

◎ **ムリなくムダなくローリングストック方式**で備蓄する

1. 普段使う食料品で保存期間が長いものを少し多めに買い置き
2. チェックリストを作り、賞味期限をチェックしながら消費する
3. 消費した分だけ買い足して補充する

令和5年 7月 福山・府中地区管理センター