

# 食の備蓄は普段の買い物から!

災害に備えて備蓄していますか?  
1週間分の備蓄を心がけましょう。

買い物時に普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分だけ買い足す「ローリングストック」を意識することで一定量の食品を常に備蓄できる状態を保つことができます。普段の生活から少しずつ備蓄をはじめましょう。

## 主食・主菜・副菜をそろえて備蓄!

### 必需品



水1人1日3L



カセットコンロ、  
ガス  
(1人1週間約6本)

調理の幅が  
広がります!

### 主食

炭水化物



米(1人1食75g)

1袋消費したら  
1袋買う!



アルファ米、乾パン

常温で  
長期保存が可能



カップラーメン  
袋麺  
カップスープ



乾麺  
うどん、そば、パスタ



シリアル

### 主菜

たんぱく質



缶詰(肉、魚)

レトルト食品

味付け、調理されているので、  
普段の食事にも活用!



### 副菜

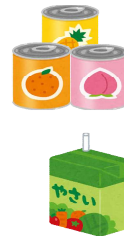
ビタミン  
ミネラル  
食物繊維



日持ちする野菜類

普段からストック!

乾燥わかめ、海苔

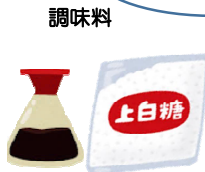


フルーツ缶

ビタミン摂取も  
忘れずに!

野菜ジュース

### その他



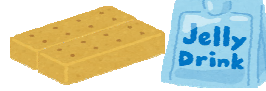
調味料

菓子類も  
大事!

菓子類



栄養補助食品

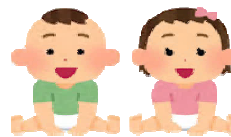


嗜好品

粉末飲料で  
ほっと一息



## 乳 幼 児 のいるご家庭へ



貴重品や母子健康手帳は  
わかりやすい場所に保管!

～日頃から必要なものは持ち運べるバッグにつめておきましょう。～

- 育児用ミルク  哺乳瓶、マグ  ベビーフード  
(粉だけでなく液体も常備)
- ウェットティッシュ  紙おむつ  おしりふき
- バスタオル  使い捨てカイロ (ミルクの温めに使えます)

