

災害時の備え～非常食～

毎年9月1日は「防災の日」です。
1923年9月1日に関東大震災が起き、この日を忘れることなく災害に備えようと制定されました。
この機会にご家庭でも非常食の備蓄、点検を行いましょう。

非常食は何日分必要？

災害が発生してから、救助体制が整うまでには3日はかかると言われてしています。
そのため、**1人3日分×家族の人数分**を用意しましょう。

お菓子

非常時は不安やストレスにより、食事をとれない場合があります。

食べ慣れたお菓子や甘い物はストレスを和らげ、安心感を与えてくれます。



<大人1人1日分の目安量>

- 飲料水 …3L
- ごはん(アルファ米) …3食分
- 缶詰 …2～3缶
- レトルト・インスタント食品 …2～3種類
- 好きなお菓子

☆子どもは大人の1/2～2/3の量を用意しましょう。

飲料水

飲料水は調理用を含めて1人1日3L必要と言われてしています。

赤ちゃんがいるご家庭は粉ミルクの調乳のために多めに備蓄しましょう。

飲料水以外に、歯磨き、洗い物、トイレ等の生活用水も必要です。



非常食以外で 用意しておく便利な物



カセットコンロ

ウェットティッシュ



紙皿・紙コップ
割りばし

ラップ



缶切り

はさみ



いつ買った？を防ぐローリングストック

ローリングストックとは、日常よく使用する食品を多めに購入し、使った分を買い足し、常に一定量をストックしておく方法です。特別な保存食を用意しなくても、普段の生活の中で無駄なく備蓄ができます。古い物から順番に使い、賞味期限切れを防ぐこともできます。

ローリングストックをする食品の基準

- 常温保存できるもの
- そのまま食べられるもの
- 賞味期限が長いもの

