




大きな災害が発生した場合、ライフライン復旧まで1週間以上要することや、災害支援物資が3日以上到着しないことが想定されています。この機会に、いざという時のための必要な備えを進めましょう。

家庭備蓄は、最低3日分、できれば1週間分 準備しておきましょう！

水	飲料水として、1人当たり1ℓの水が必要です。調理に使用する水を含めると1人当たり1日3ℓ程度あれば安心です。	
カセットコンロ	熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。鍋ややかん、カセットボンベの準備も忘れずにしましょう。(1人1週間当たりボンベ約6本)	
主食	エネルギーの確保 精米・レトルトご飯・備蓄用パン・カップ麺・シリアル類・栄養調整食品など	
主菜・副菜	タンパク質の確保、ビタミン・ミネラル・食物繊維補充 缶詰(魚、肉、野菜等)・レトルト食品・フリーズドライ食品・乾物・日持ちする野菜・果物等	




災害時こそ衛生管理をしっかり

- ① 調理前、食事をする前はウエットティッシュで手を拭いてから。
- ② 生水は飲まない
- ③ 調理は素手ではなく、ラップやポリ袋、ビニール手袋などを使う。
- ④ 缶詰やレトルトパックは封を切ったら早めに食べる。
- ⑤ 缶は、変形や小さな穴があいていたら迷わず捨てる。



大きな災害が発生した場合、ライフライン復旧まで1週間以上要することや、災害支援物資が3日以上到着しないことが想定されています。この機会に、いざという時のための必要な備えを進めましょう。

家庭備蓄は、最低3日分、できれば1週間分 準備しておきましょう！

水	飲料水として、1人当たり1ℓの水が必要です。調理に使用する水を含めると1人当たり1日3ℓ程度あれば安心です。	
カセットコンロ	熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。鍋ややかん、カセットボンベの準備も忘れずにしましょう。(1人1週間当たりボンベ約6本)	
主食	エネルギーの確保 精米・レトルトご飯・備蓄用パン・カップ麺・シリアル類・栄養調整食品など	
主菜・副菜	タンパク質の確保、ビタミン・ミネラル・食物繊維補充 缶詰(魚、肉、野菜等)・レトルト食品・フリーズドライ食品・乾物・日持ちする野菜・果物等	

災害時こそ衛生管理をしっかり

- ① 調理前、食事をする前はウエットティッシュで手を拭いてから。
- ② 生水は飲まない
- ③ 調理は素手ではなく、ラップやポリ袋、ビニール手袋などを使う。
- ④ 缶詰やレトルトパックは封を切ったら早めに食べる。
- ⑤ 缶は、変形や小さな穴があいていたら迷わず捨てる。

