

毎月19日は



食育の日です



災害時の「食料備蓄」について



<食料備蓄が必要な理由>

大規模災害が発生した際に、十分な支援が開始されるまで1週間程度かかると言われています。そして、災害時の支援物資が届かないこと・スーパー等で食品が手に入らないことが想定されます。

<食料備蓄の方法>

【目安】

最低3日分
できれば1週間分

①非常食品を備蓄する

災害時の備えとして用意し、
災害時に使用する

例)

- ・レトルト食品、カップ麺
- ・缶詰（肉、魚、果物 など）
- ・パックご飯（アルファ米 など）
- ・飲料水（1人1日3リットルが目安）
- ・野菜や果物のジュース
- ・お菓子



②ローリングストック

常に一定量の食品を備蓄する方法
期限が長いものを多めに買い置きし、
消費しながら買い足して補充する方法



～それぞれの人に合った備蓄～

乳幼児

- ・液体ミルクや粉ミルク
- ・レトルトの離乳食
- ・好きなおやつや飲み物



高齢者

- ・レトルトのお粥
- ・インスタントの味噌汁
- ・とろみのある食品
- ・ゼリー飲料



食物アレルギー

- ・アレルギー対応の食品
→粉ミルク、離乳食、
レトルト食品、フリーズドライ食品、缶詰 など



日頃からできることをしておくで安心です！

- ◎食品のローリングストックを心がける
- ◎自宅にある非常食品の在庫を確認する
→長期保存ができる食品を**買っておく**（缶詰やレトルトパウチ、飲料水など）
- ◎非常食品を食卓でも出すことで味に慣れる