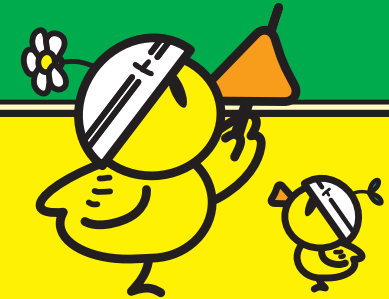


備蓄用の食料品チェックシート

普段から食べたり、飲んだりしている商品をチェックしましょう。

種類	備蓄品の例		備蓄数チェックしよう!			
	1日分の目安	商品の例	家にある食料品の商品名	自宅にある備蓄数	必要数 (家族の人数 ×3食×3日~)	不足数
飲料	約3L	水・ミネラルウォーター				
炭水化物を摂れるもの	3食分	アルファ化米				
		レトルトご飯				
		乾麺・パスタ類				
タンパク質を摂れるもの	3食分 (1食につき 1個程度)	レトルト食品				
		缶詰				
		加熱しない加工食品				
栄養を補助するもの	それぞれの必要量	バランス栄養食				
		サプリメント				
		ジュース類				



調理がいらず、すぐに食べられるものを備蓄することも重要!

備蓄食料品
選びのコツ

1. 常温で長期間保存できるもの(半年以上を目安に)
2. 携帯しやすいもの(パッケージ商品)
3. 加熱がいらぬ・お湯が必要ないもの
4. 普段から食べ慣れているもの

※備蓄に必要なものや量・確保のしかたは、1人ひとり異なります。このチェックシートをもとに、何を何日分備蓄しておくか家族で考えてみましょう。



1人9食(3食×3日)分を目安に家族の人数分を備蓄。月に1~2回程度食べて買い足す習慣をつけ、賞味期限を切らさないようにしましょう。

「トクする!防災」WEBサイトはこちら ▶ <https://tokusuru-bosai.jp/>

トクする!防災は、日本気象協会が推進する防災啓発プロジェクトです。



そもそも備蓄ってどれくらい必要？

大災害発生時、人命救助のリミットである72時間(3日間)は生存者の救助が優先されます。物資が届き、配給が本格化するのはそれ以降。生きのびるために、最低でも1人3日以上(3日~7日間*)を備えておきましょう。



*「非常に広い地域に被害が及ぶ可能性のある南海トラフ巨大地震では、「1週間分以上」の備蓄が望ましいという指摘もある」 出典:政府広報オンライン 暮らしに役立つ情報より

おすすめの備蓄方法! 「ローリングストック」

普段食べているものをすこし多めに買って置き、食べたら食べた分だけ買い足し、常に一定量の食材を家に備蓄しておく方法を「ローリングストック」と言います。消費と購入を繰り返すことで、鮮度を保ちながらいざという時に備えることができます。

ローリング + ストック
回転する・転がる + 備える・ためる
↓
ローリングストック
回転させながら備える



何を、どう備蓄すればいい？

防災用の備蓄は長期的に置いておくものと、普段から使っているもの(賞味期限・使用期限のあるもの)で分けると便利です。

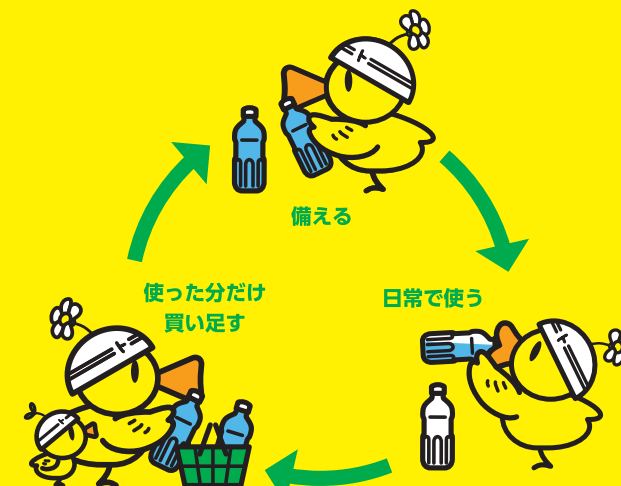


✔ ずっと置いておく備蓄品

- 水を溜めておくもの(給水タンク・給水袋)
- 調理器具(カセットコンロ・バーベキューコンロ)
- 衛生状態を保つもの(簡易トイレ)
- 情報を確認するもの(モバイルバッテリー・ラジオ)
- その他災害時に役立つもの(マルチツール・懐中電灯・軍手)など

✔ 普段から使ったり食べたりするもの

- 食料品(炭水化物を摂れるもの・タンパク質を摂れるもの・栄養を補助するもの)
- 薬/救急用品(常備薬・市販薬)
- 衛生状態を保つもの(ペーパー・ビニール袋・ウェットティッシュ)
- 日用品(乾電池・ライター)など



災害はいつおきるかわかりません。消費した量はすぐに買い足すようにしましょう。

備蓄する食料が古くなってしまわないよう、食べる時は、いちばん古いものから食べるようにしましょう。