



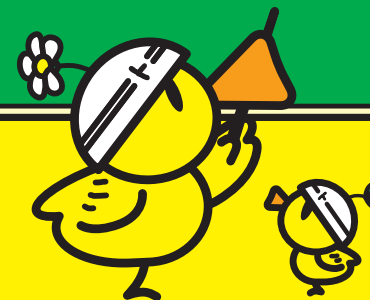
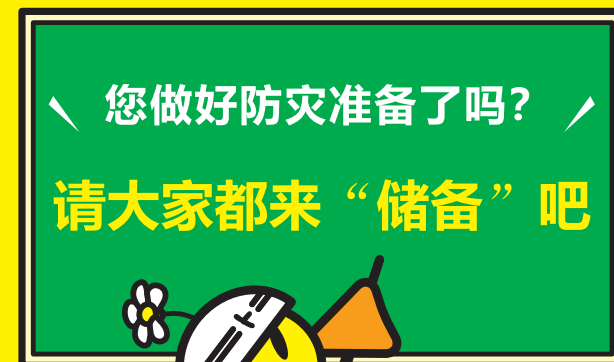
储备食品种类确认表

请确认是否储备了日常必需的食品和饮料。

种类	储备食品举例		请确认储备数量！			
	一天的标准量	例子	目前家里存放的食品种类	目前家里存放的食品数量	需要的数量 (家庭人数×三餐×三天)	不足的数量
饮料	约三公升	饮用水·矿泉水				
碳水化合物类	三餐的量	脱水干燥米饭				
		即食袋装米饭				
		干面·意大利面类				
蛋白质类	三餐的量 (一餐) (约一个)	即食袋装食品				
		罐头食品				
		不需要加热的加工食品				
补充营养的食品	适量	营养补品				
		保健食品				
		果汁类				



实用! 防灾知识



选择储备食品的要

最好选择不需要烹饪、开袋即食的食品!

1. 常温状态下可长期保存的 (以保存半年以上为标准)
2. 携带方便的 (有个别包装的商品)
3. 不需要加热、不需要热水冲泡的
4. 平时习惯吃的

*需要储备的食品种类、数量以及购买方法, 因人而异。请根据确认表, 和家人一起商量决定储备什么和储备多少。



以一人九餐 (三餐×三天) 为标准, 按家庭人数做好储备。每月补充1-2次已消耗掉的食品, 养成习惯, 让储备食品维持在保质期内。

“实用! 防灾知识” 网站 ▶ <https://tokusuru-bosai.jp/>

“实用! 防灾知识” 是日本气象协会推动的防灾启发专案活动。



要储备多少才够呢？

大规模灾害发生后，存在一个灾民存活率极高的救难“黄金72小时（三天）”，这是优先抢救幸存者的时间。

物资的输送和供应在72小时以后开始。

因此，为了维持生命，每人最少需要储备三天以上（3~7天*）的食物。



※专家指出，发生可能带来大范围灾害的南海海槽大地震时，需要“一个星期以上”的储备。
出处：政府广报网 生活便利信息



最好的储备方法！ “循环储备”

多买一些平时常吃的食品，及时补充吃完的部分，让家里始终有一定数量的储备食品，这种方法称为“循环储备”。

一边消耗一边补充，可保证食品新鲜为可能发生的灾害做好储备。



储备什么？如何储备？

储备物资分成两类，包括为防灾长期储备的物品以及平时使用的物品（有保质期的食品），分类保存会比较容易管理。



☑ 长期储备的物品

- 储备饮用水的容器（储水罐·储水塑料袋）
- 烹饪器具（便携式煤气炉·便携式烧烤炉）
- 卫生用品（简易马桶）
- 获取信息的用品（万能充电宝·收音机）
- 灾害时会用到的其他物品（瑞士军刀等便携式多功能工具·手电筒·工作手套等）

☑ 平时使用的物品

- 食品（碳水化合物类、蛋白质类、补充营养的食品）
- 医药和急救用品（常备药·非处方药）
- 卫生用品（纸巾·卫生纸·塑料袋·湿纸巾）
- 日常用品（干电池·打火机等）

