

ランチタイム

令和7年7月1日(火)～4日(金)

ぼうさいしょく 防災食について

大きな災害が発生すると、避難したり、学校や家の中で過ごしたりしなければなりません。そのような時、どんな食事をするのか考えておきましょう。

電気・ガス・水道などのライフラインが停止した場合、自分や家族の心と体を満たす食事を準備しておく必要があります。必要な備えを進めましょう。

「ローリングストック法」とは

賞味期限を考えて、古い物から消費し(食べて)、食べた分を買い足すことで一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。



必要といわれている備蓄の量



おすすめの備蓄食品

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米 (無洗米が便利)
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物 (小麦粉など)
- ☐ 乾めん (そうめん、パスタなど)
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- ☐ 【副菜】
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ

