非常事態に備えて備蓄しよう

6月は食育月間
毎月19日は食育の日

夏から秋にかけては、大雨や台風が多くなる季節です。近年では、災害などによりライフラインが使用できなくなることが増えています。また、新型コロナウイルス感染症などによって自由に外出ができなくなってしまうこともあります。
このような万が一の非常事態に困ることがないように、日頃から食料を備蓄しておきましょう。

問子育て支援課　TEL22-6839

食料備蓄の二つのポイント

(1)1人当たり最低でも3日分の食料を準備しておく

災害発生時には、ライフライン復旧まで1週間以上を要したり、支援物資が届くまで3日以上かかったりすることがあります。そのため、1人当たり最低3日分、できれば1週間分の家族全員分の食料を準備することが望ましいです。

4人家族なら、最低でも1日当たり3食×3日分×4人＝36食分の備蓄が必要だね。
自分の家では何がどのくらい必要か考えて準備しよう！

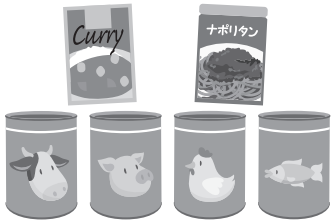
(2)ローリングストック法で効率的に備蓄する

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食料を買っておき、日常生活で食べた分だけを新しく買い足すことで、常に一定量の食料を家に備蓄する方法のことです。賞味期限の早いものから消費することで、賞味期限切れを防ぐことができます。

どんな食料を備蓄すればいいの？

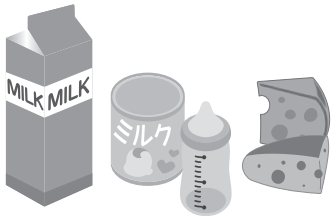
主食
パックごはん、カップ麺、乾パンなど

主菜
肉・魚・豆などの缶詰、レトルト食品など



副菜
日持ちする野菜類、野菜の缶詰、インスタントスープなど

乳製品
常温で長期保存が可能な牛乳、スキムミルク、チーズなど



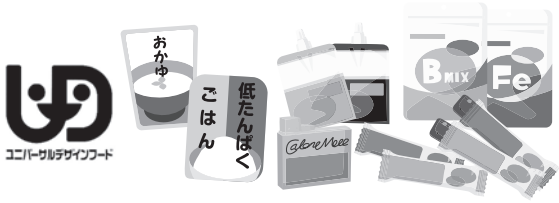
嗜好品（しこうひん）
好きなお菓子、ジュースなど

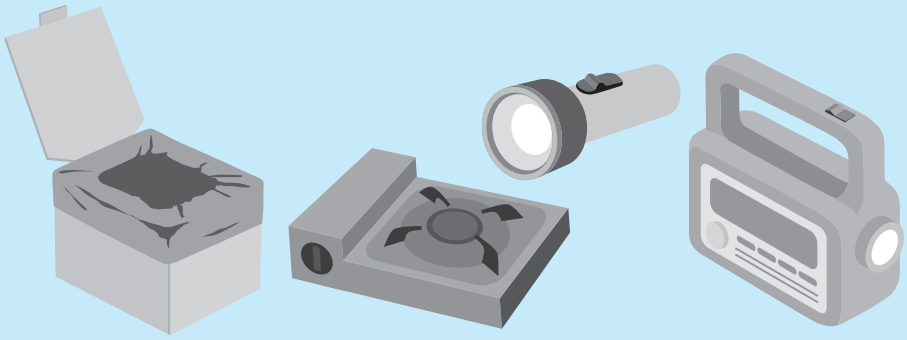
調味料など
塩、ジャム、バターなど

配慮が必要な人のことも忘れずに

妊娠している人や乳幼児
粉ミルク、液体ミルク、哺乳瓶、幼児用おやつ、離乳食など

食べられるものが制限されている人
食物アレルギーや持病により食べられないものがある人、噛（か）んだり飲み込んだりする機能が低下した人向けの食品



非常事態でも安全に過ごすための備蓄品は？

他にも日用品、衛生用品、薬など、非常事態でも必要になるものはたくさんあります。備えあれば憂いなし。家族の状態などを考慮して準備しておきましょう。