

いざという時のために

災害への
備え！

いざという時のために、最低3日分、できれば1週間分の食品、飲料水の備えをしましょう。

家族の人数や構成に応じて、避難袋に入れる持ち出し用、長期にわたる災害の対応のために家に備蓄するものに分けて用意しておきましょう。

濡れないようにナイロン袋に入れてから持ち出しカバンに入れておきましょう。避難袋が無事であれば、身の安全が確保されてから取りに来ることができます。

災害時にすぐに持ち出せるよう避難袋に入れておく食品などの例

食品
(1人あたり1日分の食品)

- アルファ米1袋(100g)
- 魚料理 1缶(225g)
- 野菜料理 1缶(225g)
- カンパン 1缶(100g)
- 野菜100 200cc
- 切り餅 2切
- チョコ 1枚

食品以外のもの

- 持ち出し用の重さは5kg~6kg
- はさみ
- ライター
- ウェットティッシュ
- ナイフ
- 缶切り
- 食品用ラップフィルム
- 皿
- コップ
- はし

参考：防災危機管理室（倉敷市）

日頃から長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう。

どんなものが家にあるか、確認してみよう！

買い置きしたい食品の例	主食	主菜	副菜	飲料	その他
	<ul style="list-style-type: none"> 米(無洗米が便利) レトルト白飯 もち(真空パック) カンパン・コーンフレーク 即席麺・カップ麺 そうめん・うどん・そば 芋類 	<ul style="list-style-type: none"> 缶詰め ツナ缶・コンビーフ オイルサーディン 大和煮・大豆水煮 カレー・シチュー レトルト食品 カレー・シチュー 	<ul style="list-style-type: none"> 即席汁物 乾燥野菜 のり 干しいたけ 乾燥わかめ 根菜類 	<ul style="list-style-type: none"> 水(ペットボトル) お茶(ペットボトル) ティーパック 果汁ジュース 野菜ジュース スキムミルク ロングライフ牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> あめ・キャラメル チョコレート はちみつ うめぼし 氷砂糖 ビスケット ドライフルーツ

買い置きだけで作れるレシピ 乾物とツナのサラダ

- ～材料～
- 乾燥わかめ.....7g
 - 切干しだいこん.....20g
 - ツナ(水煮).....1缶
 - ごまドレッシング・・大さじ1



- ～作り方～
- 乾燥わかめ、切干しだいこんは水で戻して、水気を絞る。切干しだいこんは食べやすく切る。
 - ツナは、汁気をきる。
 - ①、②、ごまドレッシングを混ぜ合わせる。

買い置きした食品は、 サイクル保存しましょう。

食品を備蓄する場合に、長期保存できる食料を定期的にチェックし、無駄がないように賞味期限が切れる前に普段の食事消費し、買い置きしましょう。

生鮮食品がなかなか手に入らないときは、常備している乾物や魚の缶詰だけで作れる料理もあります。また、カレーやみそ汁は、どんな野菜を入れても食べられます。いざというときには、普段使わない食材であっても、工夫して使いましょう。

家族の状況にあった食品を選び、備えておきましょう。

家族に、乳幼児、高齢者の方、食物アレルギーや慢性疾患のある方(食事療法をしている方)などがある場合には、家族の状況にあった食品を選びましょう。

乳幼児がいる場合

- 災害時には体調の変化があり、母乳が出にくくなる場合があります。粉ミルクやほ乳瓶などを準備しておきましょう。
- 乳幼児は脱水症状になりやすいので水は必ず用意しましょう。
- 食物アレルギーの乳幼児がいる場合はアレルギー用食品を日頃から準備しておきましょう。



※離乳食やアレルギー用ミルク等は薬局等で販売しています。

高齢者がいる場合

- 硬いものが食べられない、食べ物が呑み込みにくい方がいる場合は、やわらかくて食べやすい備蓄品を用意しておきましょう。
- のどの渴きを感じにくくなるので、水分補給用の水を用意しておきましょう。
- ストレス等で食欲が低下することがあります。栄養が不足しないよう気を付けましょう。



※かたいものが食べられない方は離乳食などを利用することもできます。

調理器具や食器も備えておきましょう。

ライフラインが止まることを想定し、熱源・調理器具・食器等も備えておきましょう。



カセットコンロ

ガスボンベも忘れずに。
(1本で約90分使用できます。)



固形燃料

空き缶やアルミホイル等を使った簡易コンロを利用する場合に役に立ちます。

衛生面にも気をつけよう。

- 食事の準備又は、食事をする前にはウェットティッシュなどで手をふきましょう。



- おにぎりなどは素手で扱わずに、ラップなどを利用しましょう。



- なま水は飲まないようにしましょう。



- 缶詰やレトルトパックは開けたら早めに使いきりましょう。



災害時の食の備えに関するお問い合わせは
倉敷市保健所 健康づくり課 食育推進係まで
電話：086-434-9868

まずは、家族のために備蓄ね！
毎年防災の日に点検しよう！

