

危機管理ニュース

菊川市危機管理課 (TEL:0537-35-0923) Vol.4

調理なしで簡単！

災害用備蓄食品を知ろう

災害時はインフラの喪失等により、食品等の物資が手に入りづらくなることが想定されます。

しかし、自分の生命を維持していくために「食事」は欠かせません。

災害用備蓄食品を知り、家庭における災害への備えを充実させましょう。

レトルト食品



カレー サバ味噌煮

菓子類

クッキー



ようかん

缶パン



アルファ米(アルファ化米)

水かお湯を注ぐだけ！

鍋などの調理器具を使わなくても、パックに水(お湯)を注いでおくだけで、ふっくらとした軟らかいご飯に戻ります。袋が食器を兼ねるので、余分なゴミも出ません。シンプルなお飯から、おかゆ、混ぜご飯まで、多彩な味があります。

レスキューフーズボックス

火も水も使わずに温かな食事を！

被災直後に、電気・ガス・水道などライフラインがすべて断たれることも想定した食品セットです。付属の発熱剤で温めるだけで、いつでも簡単に食べられます。電気・ガス・水がなくても温かい食事が食べられると安心です。



カレー、牛丼等

発災当日の備えは？

水2リットル+調理不要な非常食3食×日数分



農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」から引用
デジタル版はコチラから

十数年前の災害用備蓄食品と言えば、カンパンやビスケット等、味気なく質素なイメージがありましたが、近年の技術開発により、災害用備蓄食品の種類はとて豊富になってきています。

いつも食べ慣れている食品や栄養バランスの取れた食品を最低でも1人3日分、できる方は1人7日分を備蓄するよう心がけましょう。