



①水・食料編 家庭での備蓄をしましょう！

いざという時のために、非常持出袋の準備や備蓄の確認を。
備蓄は、年齢や性別、自分の状態、家族構成によっても変わります。
自分の家庭で何が必要か、事前に相談して用意しておきましょう！

**7日分の
備蓄を**

飲料水と食料の備蓄はどのくらい必要？



飲料水は1人1日3リットル

衛生面と持ち運びを考えて、できれば500mlのペットボトルで備蓄を ※生活用水を除く

1人7日分でどのくらい？

1日3リットル×7日分 = **21リットル**
(500mlのペットボトルで**42本!**)

家族4人でどのくらい？

1日3リットル×4人分×7日分
= **84リットル**
(500mlのペットボトルで**168本!**)



食料も1人1日3食分

乳幼児や高齢者など、年齢や体調に合わせた食料の備蓄も大切です。



最低限主食は用意しましょう。

乳幼児には離乳食、高齢者などにはおかゆや介護食の備蓄も。

アレルギー対応食も個人で備蓄が必要です。



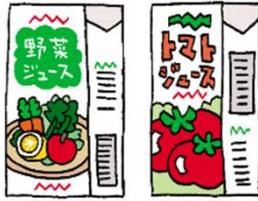


追加であつたらいいもの

副菜(おかず)



野菜ジュース・スープ



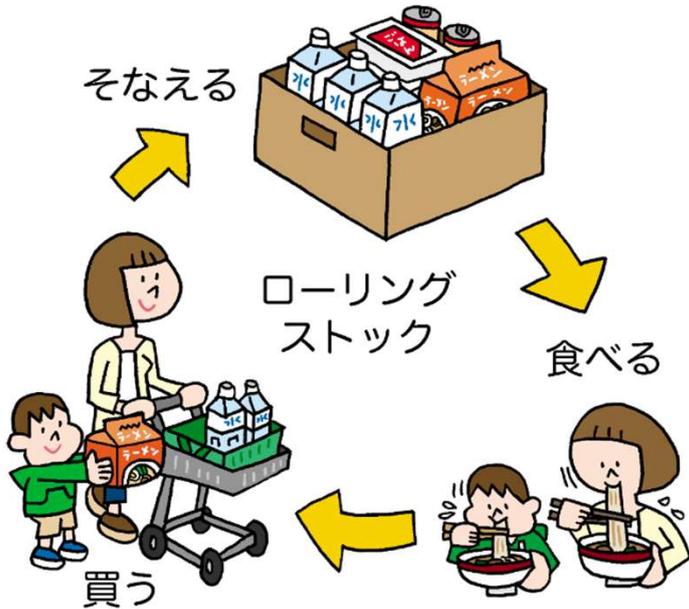
災害時は野菜不足になりやすいため、手軽に補給できるジュースやスープを備蓄しておきましょう

お菓子などの補食



小腹が空いた時やちょっとしたストレス解消にも有効的です

フェーズフリーとローリングストックで賢く備蓄しよう



フェーズフリーとは？

日常と非日常の時間(フェーズ)を切り離さず、非常時にも使えるものを日常に取り入れることです。

備蓄するものは防災食でなくてもOK!!
レトルト食品やカップ麺も備蓄食になるよ

普段食べ慣れているものを少し多めに買う

食べた分だけ買い足す



これで災害時にも普段食べ慣れているものを食べることができます。
定期的に賞味期限のチェックもしましょう！