

備蓄について

回転備蓄

1コ使ったら...

1コ補充

先買ったものから使う

新しいものは奥に!

備蓄食品は、古いものから使い、使ったら買い足すという「**回転備蓄**」をしましょう。



エネルギー・栄養源となる食品

- チョコレート(1年)
- あめ(1~1年半)
- ようかん(1年)
- 栄養補助食品

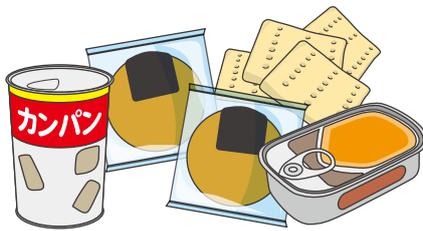
※()内は消費期限の目安です。



温めなくても食べられる食品

- 乾パン(1年)
- クラッカー(約1年)
- せんべい(約1年)
- 肉・魚などの缶詰(5年)

※()内は消費期限の目安です。



水を加えるだけで食べられる食品

- レトルト食品(2年)
- スキムミルク(1年~1年半)
- フリーズドライ食品(1年)
- 粉末飲料(3年)

※()内は消費期限の目安です。



加熱・保温

電気もガスもない場合

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)
ガスボンベを多めにストック



アウトドア用バーベキューセット

復旧

七輪と炭

火力が強く
火の調節も可能。



固形燃料

空き缶やアルミホイル等を使った簡易コンロで活用。

保温



電気が復旧した場合

電子レンジ



ホットプレート



オーブントースター



炊飯器

●使い捨てカイロ

ほ乳瓶を温めたり、お弁当やレトルト食品を温められる。



備蓄用品の使い方いろいろ



災害時には、断水になるなど、
食中毒や衛生に気を配ることが必要になります。
料理を作るとき、配膳するとき、
手や体を清潔に保つとき、工夫次第でいろいろ活用出来ます。
災害時だけでなく、日常でも活用できるので、
日頃からちょっと意識してみましょう。

ポリ袋

★手袋がわりに使って衛生的に

★台所でボウルがわりに使うと洗いが減らせる

★汁物のおすそわけや炊き出しの食べものを分けてもらうときに

漬ける 混ぜる

ナベとの2重つかいで

ラップ

★お皿にはって洗い水を節約

★ものを包んでおすそわけ

しゃもじにもはっておく

★炊き出し用おにぎりを衛生的に

汚れたらラップを捨てる

キッチンペーパー

★ふきんやタオルのかわりにします

★お湯でぬらして体をふく

洗濯ができませんので、布ふきんやタオルのかわりに使い捨てにします

★余震対策に皿にはさんでおく

クッキングペーパー

★フライパンに敷いて油いらすコゲ知らず

★電子レンジを使うときのお皿がわり

★ホットプレートにも!

タレつき肉もこびりつかずに焼けます

シートが黒くなったらお取り換え

ロングスカーフ

ひろげた週刊誌

アルミホイル

★オープンやオーブントースター用の皿にする

★落としぶたにして省エネ料理

★熱いものを食べるときラップがわりに器を巻く

※電気が復旧したら、オーブントースター・電子レンジを活用する

非常災害時に備えておくといよいもの一覧表

防災リュック

チェック欄	品名
食 品 関 連 ・ 消 耗 品	包丁・はさみ・ピーラー
	簡易まな板シート
	使い捨てスプーン
	金属スプーン
	割り箸
	ストロー
	アルミホイル
	ラップ
	ビニール袋No10(180×270mm)
	ビニール袋No12(230×340mm)
食 料 品	スーパーの袋(3枚以上)
	ゴミ袋(45L)3枚
	紙コップ3つ
	新聞紙(朝刊1日分)
	水ペットボトル 500ml×4本(2L)
	ようかん
	金時豆煮豆パック1袋
	いり豆
栄養補助食品	
のり	
梅干し	
アルファ化米ごはん	
アルファ化米お粥	
氷砂糖	
サプリメント(パウダーサプリ・食物繊維)	
スマートフード	
メディカルドロップ(口腔殺菌)	
バナナカステラ	

チェック欄	品名
非 常 用 備 品	携帯用万能ベンチ
	軍手(ゴムつき)1双
	軍手(普通の)1双
	ゴム手袋1双
	油性ペン
	ガムテープ
ビニールテープ	
衛 生 用 品	歯ブラシセット
	くし
	ひげそり
	タオル(洗ってある物)
	使い捨てマスク
	ポケットティッシュ
そ の 他	ウェットティッシュ
	予備眼鏡
	ロングスカーフ
	大判風呂敷
	金属ボトル
	未開封エマージェンシーブランケット
	使い捨てカイロ 2個以上
	LED懐中電灯、首掛けライト
	折りたたみ傘
	携帯ラジオ
ポータブルソーラー充電器	
手回し発電機・充電器	
洗濯ネット	
サブバッグ	
オレンジキャップペットボトル(ホット用)	
アレルギー表示たすき	

ー坂本廣子先生講演会資料からー



あなたのお家では、
 備蓄品をどのくらいそろえていますか。
 必要と思われるものをリストアップして、
 確認し、いざという時に、
 持ち出せるようまとめておきましょう。
 家族みんなで話し合い、
 置き場所等も決めておきましょう。



家族に合わせた食品を用意しましょう

乳幼児

災害時には、生活環境の変化を敏感に感じて、子どもの食べる量が減ったり、母乳が出にくくなる場合があります。粉ミルクやレトルトの離乳食などを準備しておきましょう。

食物アレルギーのある乳幼児がいる場合は、アレルギー用のミルクやレトルト食品を準備しておきましょう。

具体的には

水

1日2ℓは必要。
ミルクを溶かしたり、
フリーズドライの離乳食を
調理するときに使います。

レトルトの離乳食

普段から食べ慣れた
ものがあれば
準備します。

粉ミルク

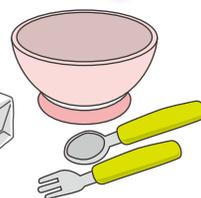
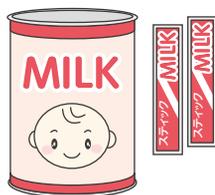
小缶やスティック
タイプのものが
便利です。

ほ乳瓶・乳首・ガーゼ

3つをセットで
準備しておく
と便利です。

子ども用サイズの
プラスチックの
容器やスプーン

水は
多めに！



高齢者

固い物が食べられない、飲み込みにくい方がいる場合は、柔らかくて食べやすい備蓄食品を準備しておきましょう。体内の水分量が少なく「脱水」になりやすいので、水分補給用の水も準備しておきましょう。

具体的には

市販されている 濃厚流動食や蜂蜜や飴

食欲がないときや体調が
悪いときに役立ちます。

水

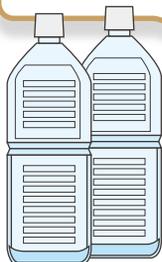
1日2ℓは必要。高齢者は
のどの渇きを感じにくいので、
こまめに勧めましょう。

食べやすいレトルト食品

お粥やスープのほか、
最初から細かく切ってある
食品が便利です。

とろみ剤

飲み込みにくい人に
役立ちます。



水は
多めに！



食事療法が必要な方 (糖尿病・腎臓病・難病など)

持病があり、平常時から食事療法をしている方は、個人に適した食事をしなければ病状を悪化させる場合があります。ご自分に合った非常時でも利用できる備蓄品を準備しておきましょう。

具体的には

エネルギーが計算されている 1日分のセット食や低たんぱく食品など

薬局等で販売されているので
事前に確認して準備しておきましょう。

