



9月1日は防災の日

過去に経験した災害への認識を深め、これに対処する心構えを準備するため、9月1日は「防災の日」と制定されました。また、9月1日の防災の日を含む一週間は防災週間となっています。

防災の日をきっかけに、一度「非常食」について考えてみませんか？

非常食について

災害が起ると、ライフラインが止まり、物資の供給も途絶え、食材も手には入りにくい事が想定されます。こうした事態に対応するため、最低でも**3日分(9食分)の食事を確保**する事が望ましいとされています。

～非常食を選ぶポイント～

- ① 管理がしやすいか（常温保存可能か、長期保存が可能か）
- ② 食べやすいか（調理不要・調理手順は簡便か、缶切やハサミがなくても開封可能か）
- ③ 家族が食べられるものか（アレルギーや苦手な食べ物が含まれていないか、硬さはどうか）



非常時も、なるべく組み合わせを考えて、バランスよく！

供給される物資はおにぎりやパンなどの炭水化物が中心の食品が多くなります。

そのため、**たんぱく質(肉・魚・卵類)、ビタミン・ミネラル(野菜・果物・乳製品)**が不足しやすくなります。

栄養バランスを考慮して、非常食を選ぶ事もポイントの一つです。

主食(エネルギーを補給)



保存用α化米 レトルト粥 災害用 備蓄パン カップ 麺 栄養調整 食品 クラッカー ビスケット 菓子類

主菜(たんぱく質を補給)



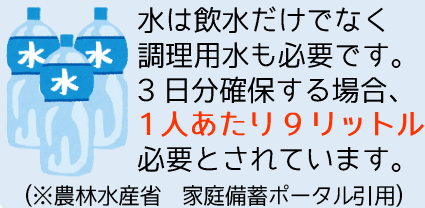
缶詰 (肉・魚など) レトルト 食品 防災食

ビタミン・ミネラル



野菜・果物 ジュース 栄養調整 食品 果物 缶 即席 スープ シリアル

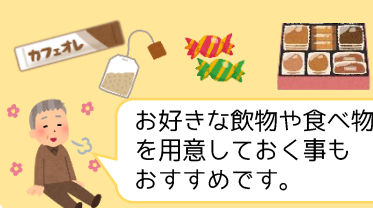
水分



水は飲水だけでなく調理用水も必要です。3日分確保する場合、**1人あたり9リットル**必要とされています。

(※農林水産省 家庭備蓄ポータル引用)

ほっと一息できるもの



お好きな飲物や食べ物を用意しておく事もおすすめです。

調理するために必要なもの(あるとよりよいもの)



カセットコンロ ガス スプーン フォーク 手袋 紙皿 ラップ・アルミホイル ウエット ティッシュ ポリ袋 (生ゴミ管理) ハサミ

もしもに備えて、ローリングストックを活用してみましょう！

「ローリングストック」とは普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考慮して古いものから消費し、消費した分を買いたすことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

非常食は自身や家族のライフスタイルにあわせ、何が必要なのかを考え、一度に用意は出来ないため、無理のないよう少しずつ準備をしてみましょう！

