

災害時における家庭での備蓄



地震・風水害・土砂災害時には「自分の身は自分で守る」ことが必要です。
日頃から「非常持ち出し用品」をそろえ、いつでも持ち出せるよう災害に備えておきましょう。

どのようなものを家庭で備蓄しておけばいいの？



初めに食糧品の備蓄を始めましょう。 ©農林水産省リーフレット

- 備蓄食糧品は、主食(炭水化物) + 主菜(たんぱく質)の組合せで、**最低でも3日分、できれば1週間分程度**を確保しましょう。
- ライフライン(電気、ガス、水道)が停止する場合を想定し、水と熱源(カセットコンロ等)は、**一人当たり1週間程度(水21リットル、ボンベ6本程度)**あれば安心です。

水



飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。調理等に使用する水を含めると、3リットル程度あれば安心です。

カセットコンロ



熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに。

米〈エネルギー及び炭水化物の確保〉



備蓄の柱!
2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば、(1食=0.5合=75gとした場合)約27食分になります。

缶詰〈たんぱく質の確保〉



缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。

POINT ローリングストック法

普段の食糧品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充する方法をローリングストック法と言います。この方法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することであり、手軽に備蓄に取り組むことができます。



参考 (その他の備蓄品)

以下のものは参考です。日頃から家庭内で備蓄品について話し合い、食糧品のほか各家庭や個人の実情に合わせ常備薬等の必需品についても用意し、定期的に点検・交換を行い、いつでも持ち出しができるようにしておきましょう。

