

始めよう!備蓄食

○今日から始める備蓄食

災害が発生したときには、まず自分自身の身の安全を自分で守る「自助」が大切です。皆さんは災害に備えた「食品の家庭備蓄」できていますか?そこで、普段の暮らしを工夫するだけで無理なく備えられる方法をご紹介します。

7 災害に
そなえよう



○備蓄食の量

最低3日分~1週間分×人数分の食品

電気・ガス・水道などがダメージを受けるような大災害が起こった場合、ライフラインの復旧には3日かかるといわれています!

○備蓄食の内容

日常から使用し、かつ、災害時にも使用できるものを備える!

パックご飯やレトルトカレー、缶詰、カップ麺など普段食卓でも出すことができ、賞味期限が長い日常食品をストックすることがポイントです。スーパー等で手軽に手に入り、賞味期限が切れそうになっても、簡単に消費することができます。

○家庭備蓄の例

必需品

- ・水(目安:1人1日あたり3L)
- ・カセットコンロ・ボンベ



主食(エネルギー・炭水化物)

- ・パックご飯
- ・缶詰パン
- ・カップ麺
- ・乾パン
- ・シリアル



主菜(たんぱく質)

- ・レトルト食品
(カレー・牛丼等)
- ・缶詰(肉・魚)



副菜・その他(適宜)

- ・即席スープ
- ・海苔
- ・野菜ジュース
- ・菓子類(チョコ・ビスケット等)



○その他家庭における災害への備え

佐世保市では、「佐世保市防災ポータル」での災害情報の発信や、避難行動や日ごろの備えについてまとめた「災害時の避難行動シート」の作成等の災害対策を行っています。佐世保市のHPでいつでも確認することができます。

【佐世保市防災ポータル】

【災害時の避難行動シート】

