



ホームページやLINEで、当日のお弁当の
写真が見れます!ぜひ登録お願いします♡



先日の熊本地震、福岡も震度4の揺れを感じ不安な日々を過ごした方も
多いのではと思います。大きな災害が発生すると、電気・ガス・水道な
どのライフラインが停止し食品や日用品が手に入りにくくなったり、感染
症の流行や道路が不通になったりと、外出できなくなる場合があります。
日頃から、もしもの時に備えて備蓄しておく、いざというときと安心です。

各自、3日分の水・食料を備えましょう

☆ 1人3日分の例 ☆

主食・主菜
副菜をそろえ
ましょう!



常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものが
おススメです。災害直後の食事は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランス
も考慮して選びましょう。

- 主食 (炭水化物)・・・お米、即席めん、乾麺、シリアル、パックご飯
 - 主菜 (たんぱく質)・・・レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰
 - 副菜 (ビタミン・その他)・・・根菜類、漬物、乾物、調味料、お菓子等
- ☆家庭の状況により準備するもの

アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、乳児用ミルク等

そして、何より欠かせないのが『水』です。飲用水と調理用水合わせて一人3ℓ
を目安に3日分程度備えておきましょう。

また、カセットコンロ・ボンベがあると、食品の幅が広がります。やかんや鍋と一緒
に用意しておきましょう。

備蓄した食品は「ローリングストック」
して無駄なく使いましょう。
(ローリングストックとは普段の食品を
少し多めに備蓄しておき賞味期限の
短い方から消費することです。)

