

食品備蓄をそろえましょう



- **まず第一に水。** 命を守るため、水を備えておくことは絶対に必要です。
そしてカセットコンロとカセットボンベ。
お湯を沸かせれば、**温かい飲み物や食事**が用意できます。
- 災害時には支援物資が3日以上届かない場合や、物流機能の停止によって1週間以上スーパーなどで食品が手に入らないこともあります。
最低3日分～1週間分 × 人数分の食品備蓄が望ましいといわれています。

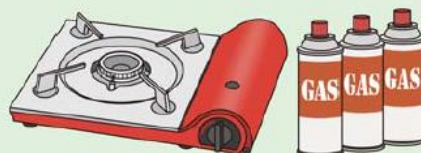
水



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。
カセットボンベの準備も忘れずに。



主食

エネルギーの確保

精米
レトルトご飯
乾麺、カップ麺
小麦粉
シリアル類 等



主菜副菜

タンパク質の確保、
ビタミン、ミネラル、
食物繊維の補充

缶詰
レトルト食品
フリーズドライ食品
乾物
日持ちする野菜等



あると便利な備品

- ☐ 食品用ポリ袋
(耐熱温度 130℃以上のもの、湯せん対応のもの)
- ☐ ラップ
- ☐ アルミホイル
- ☐ クッキングシート
- ☐ クッキングペーパー
- ☐ キッチンペーパー



- ☐ キッチンばさみ
- ☐ 鍋、やかん
- ☐ おたま、トンゲ
- ☐ 除菌スプレー (ペーパー)
- ☐ 紙皿、紙コップ
- ☐ 割り箸、使い捨てスプーン

