

高齢者あんしんセンター希望館たより

<防災準備について> 必要な備蓄の目安は 1週間分 ※最低でも3日分

ポイント!

- 水、カセットコンロは必需品。食品は栄養バランスを考えて1人1週間分の備蓄を!
- 日常で食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック」がおすすめ!
- 乳幼児や高齢者、持病・アレルギーのある人などは、それぞれの人に合った食品を最低2週間備蓄することが重要で、出来るだけ普段の状態に近い食事がとれるように備えましょう!

大人2人での1週間分の家庭備蓄の例

<必需品>

水 : 2L×6本×4箱
カセットコンロとボンベ: 12本

<主食>

米 2kg : 2袋
カップ麺類: 6個
パックご飯: 6個
乾麺(そうめん 300g×2袋、パスタ
600g×2袋)

<主菜>

肉・野菜・豆などの缶詰: 18缶
パスタソースなどのレトルト食品: 6個
牛丼の素などのレトルト食品: 18個

<副菜と果物>

- ・梅干し、漬物、日持ちする野菜類
- ・野菜の缶詰、野菜ジュース
- ・りんごやみかん、柿など日持ちのする果物
- ・果物の缶詰
- ・果物のジュース
- ・ドライフルーツ

<その他>

- ・菓子・嗜好品
- ・調味料
- ・インスタント味噌汁や即席スープなど

※政府広報オンライン「今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方」を加工して作成

裏面もあります