

いざという時のための 「食」の備え



あなたは、いつでも手軽に「食べ物」が手に入ると考えていませんか？

地震や台風などで大きな被害が出た時などには、食品が入手できない、調理ができないなど、食生活に支障がでる可能性があります。

日ごろから、できる限りふだんと同じような食事ができるように、食品を買い置きし、それを使った献立を考えるなど各家庭で工夫をし、いざという時に備えましょう。

◆最低3日分、できれば1週間分の食品などを備えましょう。

◆ふだんから食べなれた常温保存が可能な食品を、少し多めに買い置きし、非常時に役立てましょう。

◆ライフラインが止まることを想定し、熱源・調理器具・食器なども準備しておきましょう。

◆災害時は手を洗ったり、しっかり加熱して調理することが難しい場合があります。特に衛生面の注意が必要です。

◆生活が落ち着いてきたら、体調管理のためにも、可能な範囲でバランスのとれた食事を心がけましょう。
主食・主菜・副菜をそろえて。

