

9/1は防災の日 8/30～9/5は防災週間

備蓄セットを買ったけど家族だと量が足りない気がする…

期限切れで食料を捨ててしまい、もったいなかったわ…

栄養バランスまで考えられなくて、炭水化物ばかり…

もしものときの備えはバッチリ!?

こんな
“備蓄の困ったあるある”
経験したことはありませんか？

そんなあなたに! 知って安心 災害時に役立つ 備蓄のススメ

地震や台風などで大きな被害が発生すると、食料の入手が困難になるだけでなく、停電や断水により調理ができなくなるなど、日々の食生活に大きな影響が出るのが想定されます。自宅での**備蓄は最低3日分**、できれば1週間分を目安に準備しましょう。

避難生活では体調を崩すおそれもあるため、普段の食事と同じように主食・主菜・副菜を基本に栄養バランスを考えて揃えることが大切です。

自分や家族の食生活に合わせた備蓄があると 災害時の不安をやわらげることにつながります



水をたくさん飲む方だから多めに準備しておこう



母乳育児だけどミルクやレトルト離乳食も揃えておくと安心



甘い物が大好きだからお菓子もストックしておこう



「大阪防災アプリ」を活用しよう

災害情報や避難所開設情報が確認できるほか、日頃から使える備蓄品チェックリストも便利です。家族構成を登録するだけで、ご家庭に合った備蓄品目と目安数量が自分専用のリストとして表示されます。今すぐダウンロードを!



アンドロイド端末をご利用の方▲



iPhone、iPadをご利用の方▲



くらしに溶け込む「ローリングストック」

例えば、今日や明日の夕飯の食材はご家庭にありますか？ もし「ある」のであれば、それらも立派な「備蓄」といえます。「災害用にと身構えず「普段の買い物の延長」で備えることがローリングストックのポイントです。



少し多めに買う → 期限の近いものから食べる → 食べた分を買い足す

災害時に活躍する日用品

停電や断水が起きたとき、普段使っている日用品が活躍します。身近な便利グッズを活用しましょう。

日用品	災害時の活用方法
カセットコンロ&ガスボンベ	停電時でも温かい食事や飲み物を作る ※温かい食事は安心につながります
食品用ラップ	お皿に敷いて皿洗いの水を節約
高密度ポリ袋	湯煎調理に
ウェットティッシュ	衛生管理、簡易な体拭き、感染症対策
キッチンペーパー	簡易マスクの作成
赤ちゃんのおしりふき	断水時の全身の体拭き
新聞紙	防寒インナー、簡易トイレの吸水材
布テープ(ガムテープ)	窓ガラスの飛散防止・補修、応急手当の固定(添え木)
ハンカチ	清潔なハンカチは圧迫止血に、大きめのハンカチは三角巾など応急手当に
毛布	簡易担架
モバイルバッテリー	停電時の充電確保