

きよす食育レポート

第 58 回

清須市産業課

令和 6 年 9 月 1 日発行

災害時の食について

9月1日は防災の日です。自然災害を防ぐことは困難ですが、災害に備えることは可能です。地震等の大規模な災害時には、一時的に食料が手に入らなくなる可能性があるため、家庭では最低でも3日分、出来れば1週間分程度の備蓄に日ごろから取り組みましょう。

～備蓄食料品リスト～

飲料水

1人あたり1日1～3リットル



主食

レトルトご飯、アルファ米、パン、もち、乾麺、即席麺、カップ麺、乾パン、シリアル等

主菜

肉・魚・豆などの缶詰、レトルト食品、乾物、ロングライフ牛乳等

副菜

梅干し、インスタント味噌汁、桃・みかん等の缶詰、のり、乾燥わかめ等

その他

調味料、紅茶、緑茶、コーヒー、チョコレート、日常使いしている食品、はちみつ等

調理器具

カセットコンロ、ボンベ、鍋、箸、缶切り、プラスチック食器、紙皿・紙コップ、ラップ・アルミホイル、ビニール袋、ポリ容器（給水用）、マッチ・ライター、ウエットティッシュ、使い捨て手袋、除菌スプレー等

※高齢者の方や乳幼児がいる場合は粉ミルクやレトルトのお粥など、家族の状況にあわせて食品を選んでください。この他にも長期保存の可能な食品はたくさんありますので、この機会に是非ご自身で探してみてください。