

## 買い置きした食品は、サイクル保存しましょう！

買い置きした食品は、賞味期限を確認し、日頃の食生活で利用しながら、サイクル保存をしましょう。

《サイクル保存とは》

先買ったものから使おう

食品を備蓄する場合、長期保存できる食料を定期的にチェックし、無駄がないように賞味期限が切れる前に普通の食事で消費し、買い置きします。



1コ使ったら

1コ補充

新しいものは奥に

## 調理器具や食器も備えておきましょう！

ライフラインが止まることを想定し、熱源・調理器具・食器等も備えておきましょう



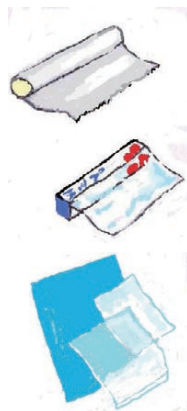
**カセットコンロ**  
ガスボンベも忘れずに。  
(1本で約60分間使用可能。)



**固形燃料**  
空き缶やアルミホイル等を使った簡易コンロを利用する場合に役立ちます。

## 備えておきたい便利グッズ！

- ・アルミホイル→食料の保存、調理器具、食器として代用可能
- ・ラップフィルム
- ・ビニール袋 大・小
- ・携帯浄水器→安定した水分の確保
- ・ポリタンクやバケツ→配給時の水分確保



## これだけは忘れずに！

災害時は食事量の減少と、汚れたトイレを敬遠してしまうため水分の摂取量が減少します。水分不足は便秘だけでなく、エコノミッククラス症候群、心筋梗塞など急性疾患が起りやすくなります。

積極的な水分補給を心がけましょう！



【参照資料】「災害時の食に備える」(兵庫県健康福祉部)