

# 今日からできる食料備蓄

～食べ慣れたものを少し多めに～

## 11月19日は「備蓄の日」

災害はいつ起こるか分かりません。地震だけでなく、近年は毎年のように豪雨による災害も起こっています。普段から備蓄をしておくことが、「もしも」のときの安心につながります。

東京都は、家族で備蓄を確認するきっかけとなるよう、11月19日を「備蓄の日」としています。1年に1度はびち(1) < (9)の確認をしてみませんか？

## 「日常備蓄」ではじめの一步

「日常備蓄」は、特別なもの(食料)をそろえるというものではありません。「食べ慣れたものを少し多めに買って置く」という、日常生活の延長で取り組めるものです。

災害時はストレスで食欲が低下してしまうこともあります。普段食べていないものや、口に合わないものを食べるのは精神的にも辛いものです。食べ慣れたものや好きなものを用意することで、食料備蓄のイメージも変わってくるのではないのでしょうか？

## 日常備蓄のイメージ



## こんな食品があると便利

- 水(1人1日3ℓ)
- 無洗米、レトルトご飯、即席めん等
- 主菜となる食品(さばのみそ煮缶、焼き鳥缶等)
- レトルト食品(カレー、牛丼のもと等)
- 副菜となる缶詰(ひじき煮缶、たけのこ煮缶等)
- フリーズドライのスープ、みそ汁
- 野菜ジュース
- 果物缶
- 菓子類
- ドライパックや缶詰の豆類
- 乾物(カットわかめ、切干大根等)
- ミックスナッツ

おにぎり、パンなどの主食類は、比較的早い段階で行政から支援物資等として配られます。主菜や副菜を重点的に備蓄するのがおすすめです。



## 家庭に合わせて

### 乳幼児

- 粉ミルク・液体ミルク
- 離乳食



### 高齢者

- お粥等柔らかい食品
- 高齢者用食品



### アレルギーのある方

- アレルギーに対応した食品

### 〈参考〉

日常備蓄を進めましょう

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/kyojyo/1001855/1003554.html>

防災備蓄の心構え「普段使っている物を少し多めに」

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/tips/tips03/>

