

グラツときてもあわてない!

# 災害時の食の備え

## ●買い置きしたい食の備え●

人の命を支えるには、食べ物と飲み物が重要です。まさかの時には「とりあえず手に入るもの」が原則ですが、ただ単に空腹を満たすだけの食事ではなく、体が元気になり、前向きな気持ちになれる食事が重要です。そのためには、普段の食生活からできるだけ**主食・主菜・副菜**がそろるように、以下の食品例を参考に食料を確保しましょう。

### 主食



からだを動かすエネルギーのもとになります。食品表示を確認して、適切なものを備蓄しましょう。

### 主菜



健康の維持や心と体の回復に重要な栄養を含んでいます。

### 副菜



特に災害時は不足しやすいため、家庭で備えておくとよいでしょう。

### 果物・乳製品



### 水分



災害時は、水分を控えがちなため脱水にならないように、一人1日2ℓ備えておくとよいでしょう。

※ガスコンロ・カセットボンベも合わせて用意しましょう。

## ●家庭内備蓄のススメ●

～回転備蓄（ランニングストック）で、無理なく備蓄～



**7日間分**の食料を無理なく保存するには、普段の食生活の中で長期保存できる食品（乾物・缶詰等）を、常に一定の数をストックしておく、回転備蓄をすることで可能です。また、普段から備蓄しやすい乾物などに慣れ親しんでおくことも大切です。



乾物は栄養がいっぱい！  
普段の食生活からとりいれてみよう！

## ●お問合せ先●

### 妊婦さん・お子様のこと

幸田町保健センター  
電話：62-8158・63-5172  
FAX：62-8217  
メールアドレス：kenko@town.kota.lg.jp

### 防災に関すること

幸田町防災安全課  
電話：63-5148  
FAX：63-5139  
メールアドレス：anzen@town.kota.lg.jp

