

天災は  
突然  
やってくる!



# 熊本地震に学ぶ 災害時の 「食」の備え

～自分の身を自分で守るために～

もし災害が起きたら、  
今ある水や食料で何日間生活できますか？

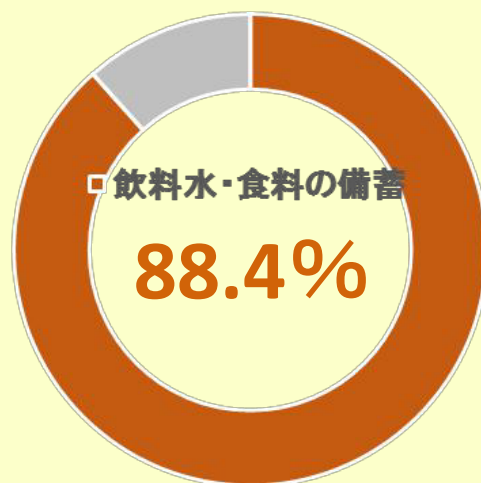
## なぜ家庭備蓄が必要なのか？

地震等の大規模な災害時には、  
保存性の高い食料品を中心に需要  
が集中し、品薄状態や売り切れに  
なる恐れがあります。

こうした事態に備えるため、日  
頃から食料品の備蓄に取り組む必  
要があります。



地震に対する備えのうち、  
役に立ったこと



詳しくは裏面をご覧ください

平成28年熊本地震に関する県民アンケート調査結果報告書より引用

# 最低でも3日分、出来れば1週間分程度の家庭での食料品の備蓄に取り組むことが望めます。

地震などの災害が起きたとき、ライフラインが止まってしまう恐れがあり、ライフラインの復旧までには数日かかることがあります。

災害への備えとして例のような食品を少なくとも**家族の人数×3日分**は準備しておくようにしましょう。

備蓄食品の例
□水(飲料用、調理用など)
□無洗米、アルファ米
□缶詰(肉、魚、野菜、果物など)
□レトルト食品
□インスタントみそ汁、即席スープ
□野菜ジュース
□菓子類(チョコレート、あめなど)
□カセットコンロ

水は1日にどれだけ必要？  
1日に1人当たり飲料水として最低限必要な量は、**1リットル程度**です。



〈普段使いの食料品を「買い置き」しましょう〉

農林水産省「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」参照

## ご家族の状態に合った食品を準備しましょう

**ミルクや離乳食、アレルギー食、飲み込みやすくした食品、食事療法が必要な方(糖尿病・腎臓病・高血圧症等)の食品等**は、災害時入手困難になってしまうことが多いです。



乳幼児	ミルク(アレルギー用を含む)、離乳食等
高齢者	流動食、やわらか食、とろみ調整食品等
疾患がある人	【糖尿病】人工甘味料、低糖質食品 【腎臓病】低たんぱく食品 【高血圧】減塩食品 等
食物アレルギーがある人	アレルゲン除去食品等

