

災害時の家庭における備蓄品の準備を！

★家庭で電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の利く食料などを備蓄しておきましょう。

→家庭における在宅避難の備蓄の例（人数分用意しましょう）

- ・飲料水3日分（1人1日2～3ℓが目安）
- ・非常食3日分の食料（ご飯、ビスケット、板チョコ、乾パンなど）
- ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロ、ラジオなど

※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れた容器を用意する。お風呂の水をいつも張っておくなどの備えをしておきましょう。



ローリングストック法を実践しましょう！

「昔は長期保存の利く物を買って保存していたけど…」
 普段使わないから状態・期限などを確認し忘れる、普段見ることがなく
 災害時に賞味期限切れ、なんてことも少なくありません。

そんなことを防ぐために非常食を飲食し、使った分を補充して備蓄する
 「ローリングストック法」を実践しましょう。

ポイントは「古いものから使うべし！使った分は補充すべし！」



ストックしたい食品のポイント

- 1 ご飯やパン、麺類などの主食
（エネルギーを確保できる物）
- 2 加熱しなくても食べられる食品
- 3 水分

★普段から食べ慣れている物を活用しましょう！



主食

バックご飯、
インスタント麺、
ロングライフパンなど



主菜

ツナ缶、ささみ缶、さば缶、
豆類のパウチ、
レトルトカレーなど



飲料

水やお茶以外にも
野菜ジュースなど



乾物

ドライフルーツ、
乾燥根菜、海藻、
粉末スープなど

冷凍食品



ドライフルーツ、
乾燥根菜、海藻、
粉末スープなど

家族に合わせて…

乳幼児がいる方は、粉ミルク、
アレルギーがある場合、
その対応食、高齢者がいる場
合はやわらか食など

ストックした食品の活用レシピ

ストック缶詰で意外と多いのが、さばの水煮缶。水が使えないときや節水したいときにお勧めのレシピを紹介します。

水なし！簡単！「無水さば白菜」

◆材料（2人分）◆

さば水煮缶 1缶（150～190g）、白菜 2枚、しょうが 適量（チューブのおろし生姜を活用してもOK）酒 大さじ4、ごま油 小さじ2、白いりごま 適量、ポン酢 少々

◆調理◆

- ①鍋に1cm幅に千切りした白菜を入れ、さば缶（汁ごと）、しょうが、ごま油、酒を入れる。
- ②蓋をして強めの弱火で20分ほど煮込む。
- ③白いりごまをかけ、④ポン酢をかけて完成。

※停電時の調理には手がふさがらず手元を照らせるヘッドライトが便利です。

問い合わせ先：総務課 危機管理室 ☎85-3080