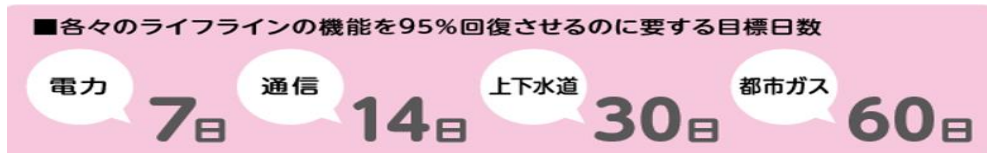


日常備蓄始めましょう！

発災後
支援体制が整うのは
だから、最低

72時間

すべての機関が人命救助最優先
以降のこと
分の水・食料の備蓄が必要



「備蓄の日」 **11月19日**
少し多めに備え
日常備蓄
食べる・使う
 (1年に1度はびち(1)く(9)の確認)

- 普段食べている物を、少し多めに備える(少し多めに残っている状態をキープ)
- 発災時でも、何とか自宅で生活する
- 電気・ガス・水道が止まっても、道具が無くても食べられるもの
- 水は一人1日3リットル
- 災害食・非常食は水分が少ないと心得る
- ローリングストックを実践する
- 冷蔵庫が使えないので使い切りサイズがポイント
- 好物を備蓄する

本日のバイキングは、下記の食材をご用意いたしました。

いざという時、非常食になる 常災兼備食品に注目！！

食パン	冷凍保存	解凍してそのまま食べられる	主食
魚肉ソーセージ	長期保存可	手軽 エネルギー補給	近頃美味しくなったと評判
フルーツグラノラ	長期保存可	そのまま食べる	ビタミン・ミネラル・食物繊維が摂れる
ようかん	長期保存可	そのまま食べられる	甘いものは心が落ち着く
クラッカー	長期保存可	主食の代用	ジャム・蜂蜜を塗って
野菜ジュース	長期保存可	野菜不足を補う	便秘予防
チョコレート	長期保存可	高カロリー	甘いものは心が落ち着く

