


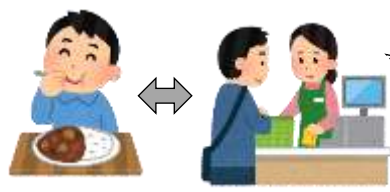




9月1日は「防災の日」です。また、この日を含む1週間（8月30日～9月5日）は、防災週間と定められています。災害はいつ起きるかわかりません。この機会に家族で備蓄について見直し、災害に備えましょう。

## 各家庭に合った備蓄の方法

<p>①家にある食品をチェック</p> 	<p>②家族の人数、好みに応じた内容や量を決める。</p> 
<p>③足りないものを買い足す。</p> 	<p>④賞味期限前に食べて、食べた分を買い足す。</p> 

家庭備蓄の食品の量は、「**一人最低3日～1週間分×家族の人数**」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「**非常食**（アルファ化米、フリーズドライ食品など）」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「**日常食品**（缶詰、レトルト食品など）」があります。「**日常食品**」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。

備蓄を非日常のものと捉えるのではなく、**日常の一部として普段から無理なく楽しみながら取り入れていくことが大切です！**

### ★ワンポイントアドバイス★ 備蓄食品の栄養バランスを考えよう

災害直後の食事は、**炭水化物に偏り、たんぱく質やビタミン・ミネラル・食物繊維などが不足しがち**です。そのため、便秘・口内炎等の体調不良を起こしやすくなります。下記の食品も意識的に備えておくと、災害時の健康保持に役立ちます。

#### たんぱく質を多く含む食品



肉・魚・豆などの缶詰

レトルト食品  
(丼やカレー、パスタソース等)

充填豆腐

乾物（かつお節、桜エビ等）

#### ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品



梅干し・漬物、日持ちする野菜類

野菜・果物の缶詰

乾物  
(のり、ひじき、切干大根、カットわかめ等)

インスタントみそ汁、即席スープ、野菜ジュース

**水や熱源の備蓄も忘れずに！**

水の備蓄量は、**一人当たり最低3日分の約9L**（飲料水＋調理用水）が望ましいといわれています。また、**カセットコンロやカセットボンベ**があると、食品を加熱することができ、食事の選択肢が広がります。

