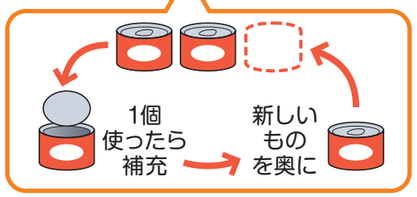
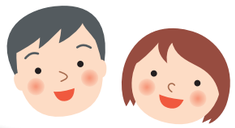
これで3日間 過ごしましょう

災害時は，ビタミン，ミネラル，食物繊維などが不足しやすくなります。少しでも元気に過ごすために，水＋熱源＋主食＋主菜＋その他の組み合わせで，3日分以上（7日分以上が望ましい）の備蓄をしましょう。

ふだんから買い置きしましょう

災害時には，ストレスから食欲が低下することが考えられます。普段から食べ慣れている食品を備えておくと安心です。賞味期限等をチェックし，計画的に使い，使った分を新たに買い足すようにしましょう。**（サイクル保存）**





乳幼児

- ベビーフード
- 幼児食
- 乳幼児用おやつ
- 授乳に必要なもの　など

ストレスから母乳が出なくなったときに備えて，母乳の方も粉ミルクや哺乳瓶，水（赤ちゃん用），消毒用品等を備えておきましょう。

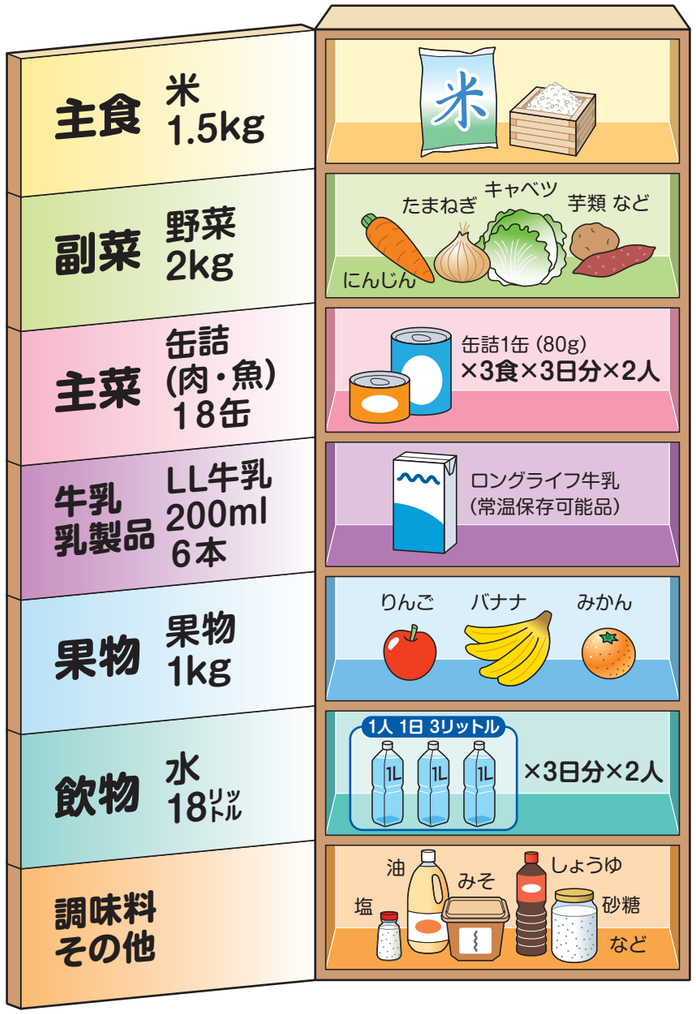
高齢者

- やわらか食（レトルト粥等）
- とろみ剤　など

食物アレルギー・塩分・エネルギー等の制限が必要な方

災害後すぐには，症状に合った食品が手に入らないことが多いので，普段使っている食品を余分に買っておくようにしましょう。

2人家族　3日分の目安



他にも右のような食品があります

主食	乾麺（そうめん・そば・うどん・スパゲッティ）　パックごはん　カップ麺
副菜	乾物（ひじき・昆布・とろろ昆布・わかめ・干ししいたけ・切干し大根）　野菜ジュース　トマトジュース　缶詰（コーン・ひじき・トマト水煮）
主菜	高野豆腐　麩　ゆば　大豆　花かつお　魚肉ソーセージ　ツナ缶　鮭缶　など
牛乳 乳製品	スキムミルク
果物	果物缶　ドライフルーツ
飲物	お茶　ゼリー飲料
調味料 その他	ケチャップ　めんつゆ　ソース　ドレッシング　ジャム　ごま　など

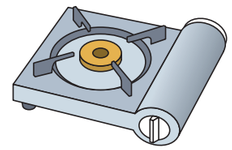
電気・ガス・水道が止まった時に備えましょう

屋内で使用できるもの

- 本体に合う予備のボンベを用意しましょう。
- ボンベは1本で約90分使用できます。

屋外で使用するもの

- 炭，網，着火用具一式も一緒に用意しましょう。
- 固形燃料だけで使用できるコンロもあります。



カセットコンロ

電気もガスもない時の熱源

バーベキューコンロ

七輪など

備蓄食品・熱源・調理器具を使ったメニュー例

湯煎炊きごはん

材料（2人分）

米	1合（150g）
水	200ml

水は米の容量の**1.2倍**

＊1人分の米と水の分量です。

作り方

①米は水を加えて約30分浸す。（米は洗わなくて良い）
②二重にしたポリ袋に米と水を入れ，空気を抜いて口をしばる。
③沸騰した湯で，約30分湯煎にする。
④炊きあがったら火を止め，約10分蒸らす。

肉じゃが

材料（2人分）

じゃがいも にんじん 玉ねぎ　等	合わせて250g
魚肉ソーセージ	2本
めんつゆ（ストレート）	大さじ1
水	小さじ2

作り方

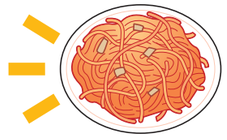
①野菜は小さく切る。
②二重にしたポリ袋に材料を1人分ずつ入れ，空気を抜いて口をしばる。
③沸騰した湯で，約30分湯煎にする。

1つの鍋で同時に湯煎調理ができます！

スパゲティのトマト煮

材料（2人分）

スパゲティ（早茹でタイプ）	100g	トマトジュース	400ml
ツナ缶（油漬け）	大1缶	水	100ml
玉ねぎ	1／2個		



作り方

①玉ねぎはスライサーで切る。
②フライパンに，ツナ缶と玉ねぎを入れ，炒める。
③②にトマトジュースと水を加え，ひと煮立ちしたら，スパゲティーを4等分に折って加え，軟らかくなるまで時々かき混ぜながら，弱火で煮込む。

＊早茹でタイプのスパゲティでない場合は，時間と水が2倍必要です。