

わが家の備蓄食品・調理器具リスト



家族で備蓄するものを確認しましょう。

また、定期的に備蓄食品を確認する日を決めましょう。



	備蓄しておきたいもの	食品例 (一人1日分)	備蓄数	1人3日分の 数量	わが家の 3日分の 数 量	備 考 (賞味期限など)
飲 み 物	水,お茶,スポーツ飲料など 	水	3 ℓ	×3日分 ↓ ℓ	×人数 ↓ ℓ	
		お茶など	適宜			
主 食	アルファ化米,レトルトかゆ、 缶入りパン、乾パン、 コーンフレーク、 カップ麺、 乾麺など 	アルファ化米	1 袋	食	食	
		缶入りパン	1 缶			
		乾パン	1 缶			
お か ず	缶詰,レトルト食品、 フリーズドライ食品、 乾物,野菜ジュースなど 	缶詰(ツナ缶,さんま缶など)	1 缶	食	食	
		缶詰(焼きとり缶など)	1 缶			
		レトルトカレーなど	1 袋			
		コーン缶,五目豆など	2 缶			
		野菜ジュース	1 缶			
そ の 他	チョコレート,あめ、 ビスケットなど1～2種類 	果物缶詰	1 缶	食	食	
		栄養補助食品	1 回分			
家 族 に 合 わ せ た 食 品	例)ベビーフード、 濃厚流動食、 病者用食品など 			食	食	
調 理 器 具 な ど	□はさみ □はし・スプーン・フォーク □皿・コップ(紙・プラスチック) □万能ナイフ □ラップ・アルミホイル □ビニール袋 □ウェットティッシュ □使い捨て手袋 □マッチ・着火ライター □カセットコンロ・鍋 □ガスボンベ(3日分で6本程度) □ポリ容器(給水用)					



水道・電気・ガスが止まったら・・・
どうしたらいいんだろう？



備蓄が大切なのは 分かるけど、
何をどのくらい備えたらいいんだろう？



いざという時の心構え 災害時の食

まずは 3日分の
食の備えをしましょう



問い合わせ

横浜市泉区福祉保健センター 福祉保健課

〒245-0024 横浜市泉区和泉中央北5-1-1 TEL:800-2445 FAX:800-2516

調理なしで、そのまま食べられるものを 最低でも3日分用意しましょう

災害が発生して、供給体制が整うまでに約3日間かかると言われています。
また、水道・電気・ガスのライフラインが全て使えないことも予想されます。

主食 3日で9食分必要！



おかず 3日で9食分必要！



1人あたりの 1日 食品例

保存性の高いもの
そのまま食べられるもの

飲み物 1人1日 3リットル！ 3日で9ℓ分必要！



その他 いずれか1～2種類



あると便利なもの



保管方法

出入り口の近くなどすぐに取り出せる場所に保管しましょう。

家族全員が保管場所を知っておくことが大切です。

賞味期限が過ぎないように気を付けましょう。
毎年9月1日（防災の日）など日を決めて新しいものに入れ替えましょう

家族に合わせた食品を備えましょう

乳幼児がいる場合

- 災害時には体調の変化があり、母乳が出にくい場合もあります。粉ミルクや哺乳びん、乳首等を準備しておきましょう。
- 食物アレルギーの乳幼児がいる場合は、アレルギー用食品を普段から余分に買っておくようにしましょう。

※ベビーフードやアレルギー用ミルク等は、薬局等で販売しています



高齢者等がいる場合

- 固いものが噛みにくい、食べ物が飲みこみにくい方がいる場合は、柔らかくて食べやすい食品を用意しましょう。
- 介護用レトルト食品や濃厚流動食があると便利です。

※固い物が噛めない方は、ベビーフードなどを利用することもできます。これらの食品は薬局等で販売しています。



食事に特別な配慮が必要な方がいる場合 （糖尿病・腎臓病・アレルギー・難病など）

- 症状を悪化させないように、非常時でも利用できる食品を自分で準備することが大切です。

※エネルギーが計算されたセット食（1食分）や低たんぱく食品なども薬局等で販売されていますので、事前に確認しておくとう便利です。



- お薬やお薬手帳も忘れずに！



衛生面にも気をつけましょう

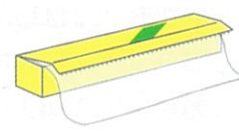
- 手が洗えない時にも、食事の準備又は食事をする前には、ウェットティッシュなどで手をふきましょう。



- 口腔ケアのためには、歯ブラシ等も必要です。



- おにぎりなどは素手で扱わずに、雑菌がつかないように、ラップなどを利用しましょう。



- 缶詰やレトルトパックは、開けたら早めに使い切りましょう。

