



もしも電気や水が止まったら？ 食べ物た ものの備えそなを考かんがえよう！

地震や台風などの災害が起こると、電気・ガス・水道が使えなくなることがあります。

もしもの時のために、日頃から備えておくのにおすすめの食品を紹介します。



おうちでセルフチェックしてみよう

- ☐ 食べ物や水を、何日分備えている？
- ☐ 家族の人数や年齢にあわせて備えている？
- ☐ アレルギーがある人の食べ物もある？
- ☐ 賞味期限は切れていない？
- ☐ 使い方を家族で知っている？

家族みんなで話し合って、
定期的に確認しよう！



どんな食品しよくひんを備えそなる？

ながもち、調理せずそのまま食べることができるものや、少しの水やお湯で食べることができるものが便利です。

主食になるもの



アルファ化米、乾パンなど

主菜になるもの



缶詰(魚・肉・大豆など)、
レトルト食品など

副菜になるもの



乾物、缶詰、インスタントの
汁物、野菜ジュースなど

その他



水、スポーツドリンク、お菓子
など

今月の料理

災害時も役立つ！わかめとツナのサラダ



(材料 1人分)

カットわかめ 大さじ1
ツナ缶 10g
コーン缶 70g
ドレッシング 適量

1. わかめは水で戻し、水気をしぼる。
2. ツナ、コーンを盛り付ける。
3. お好みでドレッシングをかける。

ローリングストックを心がけて



ローリングストックとは、食品や日用品を買い置きし、使った分だけ新しく買い足すことで、常に一定量を家庭に備蓄しておく方法です。1週間分を目安に、備えておくのが安心です。