

災害時の食の備え

1、まずは 3 日分の食料の準備を

- ①飲み水 1人1日2ℓを目安に
- ②主食（米、パックご飯、インスタント麺など）
- ③おかずになる缶詰パック 缶詰など



2、日頃利用している食品で

常温保存可能で消費期限の長いものを用意しましょう。自家製の野菜や乾物、干し野菜も保存食。食べ慣れたものは心の栄養に。



3、カセットコンロ、ガス、鍋を

この3つがあるとご飯が炊けたり汁物ができます。また、腎臓病や糖尿病など個別の料理が可能な「ポリ袋クッキング」もできます。

