

備蓄品および非常時持ち出し品

非常時持ち出し品 ※とっさの場合に持ち出せるようにリュックサックにつめておきたい

- | | | |
|--|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート | <input type="checkbox"/> 乾電池・モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> 保険証 | <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 | <input type="checkbox"/> ライター・マッチ |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳 | <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 下着・靴下・タオル |
| <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> 缶切り | <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット・雨具 |
| <input type="checkbox"/> 免許証 | <input type="checkbox"/> レジャーシート | <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン |
| <input type="checkbox"/> 救急箱・除菌シート・消毒液 | <input type="checkbox"/> この冊子 | <input type="checkbox"/> 厚手の手袋・マスク |
| <input type="checkbox"/> 胃腸薬・便秘薬・持病の薬 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ |
| <input type="checkbox"/> 食品 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん |



- カッター
- 生理用品
- 歯ブラシ

備蓄品 ※少なくとも3日は自力で生活できるように準備

- | | |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食品(レトルト食品、アルファ米、缶詰など) | <input type="checkbox"/> カセットコンロ |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(一人1日3リットル程度) | <input type="checkbox"/> ラップフィルム |
| <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク・給水袋 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> 工具セット |
| <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸 | |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | |



乳幼児・高齢者がいる家庭

- プラス ●オムツ ●粉ミルク ●液体ミルク ●常備薬

- プラス 女性の場合 ●生理用品

ローリングストック法

備蓄の新しい方法

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。

ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。また、ローリングストックは、食料だけでなく、日常使いできている生活用品(ウエットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなど)にも応用することができます。ローリングストックで備蓄する食料と合わせて備えたいカセットコンロとガスボンベも、日常で使いながら、常にガスボンベは一定量を確保しておきましょう。

●冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

食パンや野菜等は自然解凍により食べることも可能。

氷は溶かして飲料水として活用も可能。

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。



停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。



●調理器具の備え

カセットボンベ1本で約60分使用可能。

1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。

カセットコンロ・ボンベ

停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。



●ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

ローリングストック法

定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。



●その他備蓄しておくの良いもの

■乾麺(ラーメン・パスタ等)
ゆで時間の短いものを。



■缶づめ

野菜や果物の缶詰で栄養を。



■フリーズドライ食品(スープ等)

スープ類は食欲がない時でも摂取可能。

●その他のアイデア

■乾物
ミネラル・食物繊維の補給を。

■漬物
伝統的な保存方法で。

■家庭菜園
庭やベランダ等も活用して菜園を。



※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を蓄えておくことより安心です。
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3リットル×家族分の準備を。

参考文献：一般財団法人 日本気象協会ホームページ「トクする!防災」 / 内閣府ホームページ「防災情報のページ」

