



# 食育ひろば



がつついたち ぼうさい ひ かんとうだいしんさい はっせい ひ たいふう むか じ き  
9月1日は、「防災の日」です。関東大震災が発生した日であり、台風シーズンも迎える時期であることか  
ら、防災への備えを準備するという意味で、創設されました。この機会に、災害に備えて非常食や備蓄品、  
ぼうさい そな じゅんぴ い み そうせつ き かい さいがい そな ひじょうしょく びちくひん  
ぼうさい おこな ひつよう た かくにん  
防災グッズのチェックを行うとともに、必要なものが足りているかの確認をしましょう。

## 災害時の食の備え

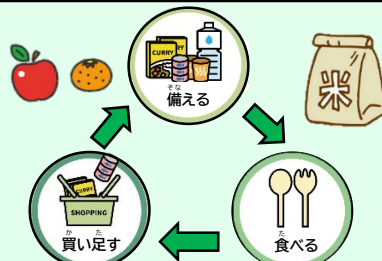
### そのまま食べられる 「非常食」



- アルファ化米
- 缶詰
- レトルト食品
- お菓子類

### 「日常食品」

#### ローリングストックで備える



- 米
- 乾物
- 袋麺
- 保存の出来る野菜や果物
- 調味料

### 外出時の 「持ち歩き食品」



- 飲み物
- あめ
- チョコレート
- などのお菓子類

ローリングストック法とは…普段食べている食品を少し多めに買い置きし、食べた分を買い足して備蓄していくという方法

### 【 1日3リットルの水 】

水は調理用も含めて  
ひとり1日3リットル必要とされている。  
出来れば、一週間分を  
備えておく安心！



### 【 カセットコンロとボンベ 】

お湯を沸かしたり、レトルト食品を  
温めることもできる。  
家族内でも使用方法を確認して  
おくことが大切。



### 【0歳児には、あかちゃん用の非常食！】

常温で飲める「液体ミルク」や  
保存期間の長い「パウチの離乳食」、  
「あかちゃんせんべい」、「あかちゃん用飲用水」など。  
あかちゃんせんべいは、お湯でのばせば  
「おかゆ」として代用できる。



### 【 非常食クイズ！ 】

Q. 赤ちゃんにあげる  
非常用ミルクが  
無い場合に、  
代用できるのは、  
どちらでしょう？

- ① 塩水
- ② 砂糖水



A. 答えは②砂糖水。  
粉ミルクが確保できない  
場合は、ぬるめのお湯に  
砂糖を溶かして代用  
できる。カンパンの中の  
氷砂糖が使え。



阪神淡路大震災発生後の約30年間、日本では大きな災害が頻発しています。「災害発生直後は、  
支援は届かない」ということを頭において、普段から準備しておくことが大切です。災害時の対応は、  
家族間でも共有しておきましょう。