



食育ひろば



がついたち 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が
ぼうさい そな じゅんび 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
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 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
- 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这种方法

【 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と安心！



【 力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ない場合に、代用できるのは、どちらでしょう？

A. 答えは②砂糖水。

① 塩水
② 砂糖水



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。