

もしものときの非常食

9月1日は防災の日です。
 近年30年以内に70%の確率でマグニチュード8以上の大地震が起こると言われています。
 非常食の準備、できていますか？



水の備蓄は必須！！

ひとりあたり **30ℓ/日**以上必要です。
 食べ物がなくても数週間は生きていけますが、水がなければ数日と持ちません。
 しっかり家族の人数分を備蓄しておきましょう。

主食（炭水化物） + 主菜（たんぱく質）

炭水化物はエネルギー供給源となり、たんぱく質は免疫力の低下を防ぎます。
 米は **1食0.5合(75g)**とした場合、1週間分で約2kg。
 なるべく普段食べているものになるように、缶詰やレトルト食品は自分に合うものを準備しましょう。



ガスの準備を！！

被災した方の多くは、「**温かいものを食べたかった**」と言っています。
 電気やガスが止まり、熱源を失ってしまう状況では、カセットコンロは重宝します。

備蓄は1週間分以上が望ましい？！

巨大地震が発生すれば、支援物資やライフライン普及の遅延が考えられます。
 非常食の備蓄だけでなく冷蔵庫も活用し、1週間の食料を備えましょう！

1～3日

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

普段から少し多めに買い置きすれば2～3日分の庫内の備蓄に！

冷凍したパンやご飯も自然解凍で

最近の冷凍食品は自然解凍OKが増えています

氷は溶かして飲料水として活用

調味料も味付けなどに

停電時に備え、クーラーボックスや保冷剤の準備も

4～7日

ローリングストック法で備蓄した非常食などを活用

ローリングストック法で賞味期限の短いレトルト食品やインスタント食品を扱えます

缶詰や乾麺 またリラックス効果のあるチョコレートなどのお菓子も備蓄しておきましょう

食べながら備える「ローリングストック法」

©文平銀座+NPO法人プラス・アーツ

1

	朝	昼	晩
1日目	🍲	🍲	🍲
2日目	🍲	🍲	🍲
3日目	🍲	🍲	🍲

ベースとなる3日分(9食分)の非常食を用意する。

2

	朝	昼	晩
1日目	🍲	🍲	🍲
2日目	🍲	🍲	🍲
3日目	🍲	🍲	🍲
もう1日分	🍲	🍲	🍲

もう1日分(3食分)余計に用意する。合計で12食分にする。

3

	朝	昼	晩	追加
1日目	🍲	🍲	🍲	🍲
2日目	🍲	🍲	🍲	
3日目	🍲	🍲	🍲	
もう1日分	🍲	🍲	🍲	

1ヶ月に1回程度の頻度で非常食1食分を定期的に食べる。食べたら、1食分を買い足して補充する。

4

	朝	昼	晩	追加	追加	追加
1日目	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲
2日目	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲
3日目	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲
もう1日分	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲

ちょうど1年で、最初に用意した4日分(12食)は全て消費し、買い足した12食分とそっくり入れ替わる。
 (※非常食の消費期限は1年でよい)

【ローリングストック法】

特別な保存食を用意することなく、普段の生活の中で無駄のない備蓄が出来ます。賞味期限が短いレトルト食品などを定期的に食べ、食べた分を**買い足して備蓄**していく方法。食料を循環させられるので常に**新鮮な食材が備蓄**できるメリットがあります。

例) 米、カップラーメン、レトルト食品
 缶詰、お菓子など