

# いざという時に備えるのは今!

## ■ 備蓄食品も栄養バランスを意識!



POINT

できるだけ主食・主菜・副菜をそろえる



## ■ 災害時に気を付けたいこと



POINT

- ・ 炭水化物に偏った食生活
- ・ 便秘や口内炎



発災直後の食料支援物資は、菓子パンやおにぎり等が中心で、栄養バランスが偏りがちになり、便秘や口内炎になる人も。

肉や魚の缶詰、日持ちがする野菜や乾物、野菜ジュース等を備えておくと、不足しがちなたんぱく質やビタミンをとることができます。

## ■ 水と熱源も忘れずに!



POINT

水は1人当たり1日最低3リットルは必要

水だけでなく、日頃から飲み慣れているお茶なども、一緒に備えておきましょう。



1人1日  
最低3リットル



POINT

カセットコンロ・カセットボンベ

カセットボンベはひと家族で1週間に6~8本程度用意

湯を沸かせるように、鍋ややかんも一緒に備えましょう。



## ■ パッククッキングで災害時も温かいものを



POINT

カセットコンロ・水・ポリ袋・鍋で簡単に!

### 用意するもの



カセットコンロ



水

(飲用水以外でも可)



ポリ袋

(耐熱温度130℃以上のもの、湯せん対応のもの)



鍋

### 作り方

①ポリ袋に食材を入れ、出来るだけ袋の空気を抜き、口の上の方を縛る。



②沸騰したお湯の中にポリ袋を入れる。弱火にして、少しずつ蓋をする。

