



# 防災を日常生活に取り入れる

災害が起きた時、人命救助が最優先になり、食や栄養は後回しになることがあります。また、支援物資が届くまでに3日から1週間、それ以上かかるケースもあります。家庭でも一人最低3日分の食料品を備えましょう。



## 備えていますか？

災害時に備えて非常用食品を用意している割合

面倒くさい

避難所へ行けば食事がもらえる

備蓄していない理由

何をそろえていいのかわからない

住んでいる地域で災害がおこっていないから

おすすめの備蓄方法

備える 使う

## ローリングストック

普段使用する食品を少し多めに買い置き、賞味期限が近いものから消費し、消費した分を買い足す

(生活用品にも応用できます)

買い足す



男性 36.4% 女性 44.3%  
(令和2年度 県民健康・栄養実態調査)

## 備蓄品の選び方

家族の年齢や健康状態を考慮



乳幼児や高齢者、慢性疾患や食物アレルギー用のもの

常温で日持ちがする



常温長期保存が可能な牛乳や豆腐もあります

不足しがちな栄養素がとれる



支援物資のほとんどが炭水化物。たんぱく質やミネラルがとれる食品を。

食べたいものを選ぶ

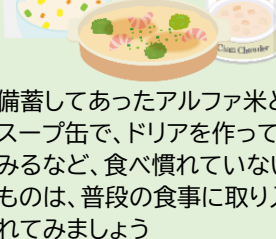


嗜好品はリラックス効果があります。

そのまま食べられる簡単に調理ができる



アルファ米ピラフ



備蓄してあったアルファ米とスープ缶で、ドリアを作ってみるなど、食べ慣れていないものは、普段の食事に取り入れてみましょう

燕市の備蓄量は、避難者数を市の人口の15%(約12,000人)と想定し、そのうち、約半数の避難者が食料と飲料水を持参すると仮定して決めているため、数に限りがあります。

自ら最低限必要なものを準備しておきましょう。

一緒に用意しましょう

○温かいものが食べられる工夫



○洗いを減らす工夫



○衛生を保つ工夫



こんなものもあったら便利



## 防災情報を得る



緊急時の避難情報・気象情報・地震情報などを様々な媒体を通して、発信しています。

燕市公式LINE

防災つばめ〜ル

問合せ先：燕市保健センター TEL0256-93-5461