

# STOCK

## 避難所で人気の備蓄品

(危機管理室職員調べ)

### パン(チョコ)

ふわふわの生地で、ほんのり甘い。老若男女がすぐに食べられる。



### アルファ化米 ドライカレー

子どもに人気の高い安定の美味しさ。腹持ちも良く、高評価。



### クラッカー

どこか懐かしい、やさしい素朴な味。



3日分しかありません！  
避難所では、避難者1人につき、1日2食×3日分の食料を備蓄。  
ローリングストックや食料の備蓄を心がけ、もしもに備えましょう。

自宅療養にも  
備えっぺ



「買い足す」

使った分を買い足し、  
新しいものを**備**えておく。

コロナに感染したときの、自宅療養のためにも食料や飲料水の備蓄は有効です

「使う」



古くなったものから順に、  
生活の中で**使**っていく。

# もしもに備えっぺ。 ローリングストックで

問 危機管理室 ☎(24) 8193

## 災害用リュックの中身



### 食料品備蓄ガイド



管理栄養士さんが考えたレシピも！

もしもに備えて、普段の生活の中に「備蓄」を。今からでも、災害に備えてローリングストックを始めませんか？

**備える量は？**  
最低限、3日分を用意できれば一週間分確保(水は1人1日あたり3リットルが目安)

**メリット**  
▼期限切れを防止  
▼食べ慣れたもの、使い慣れたものを使用  
▼好きなものを備蓄  
消費期限の長さにご注意する必要がない。美味しいもの、好みのものを効率的に備蓄

**3. 買い足す**  
使った分を買い足し、新しいものを備えておく。もしもに備えて、なるべく早く補充しましょう。

**2. 定期的に使**  
ストックされたものうち、古いものから順に日々の生活の中で使う。

**1. 備える**  
食料や飲料水、生活必需品を多めに買って置く。レトルト食品や缶詰だけでなく、野菜のような生鮮品や、冷凍食品なども。食品以外に、トイレレットペーパー、乾電池などの日用品も用意しましょう。

**日用品を多めに買い、使う。**  
災害用備蓄の考え方

