

ライフライン途絶1週間を想定した 備えを考えましょう!

大災害発生時の道路遮断による支援物資の不足、停電とガス供給停止を想定して日常生活から工夫しよう!

1 2 目

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用しましょう
冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にも**ご飯や食パン、野菜、冷凍食品等**の備蓄を。(食パンや野菜等は自然解凍により食べることも可能)
停電時、**クーラーボックスや保冷剤等**を活用して食材の保存を。(氷は溶かして飲料水として活用も可能)

3 4 目

定期的(1ヶ月に1,2度)に備蓄した非常食を食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法で、食べながら備えると、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。備蓄しておくの良いものは・・・
缶詰→野菜や果物の缶詰で栄養を。
乾麺(ラーメン・パスタ等)→ゆで時間の短いものを。
フリーズドライ食品(スープ等)→スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。**ビスケット・チョコレート**など



1週間分の飲料水、生活用水も備えましょう。**飲料水は1人1日3リットル**×家族分の準備を。



その他

乾物→ミネラル・食物繊維の補給を。

漬物→伝統的な保存方法で。

家庭菜園→庭やベランダ等も活用して菜園を。

1週間を想定した上で重要となる防災グッズの中でも「必需品」なのが「**カセットコンロ**」です。過去の被災者の多くは、災害後の避難生活の際に「温かい物」が食べたかったと語っています。

被災直後の電気やガスが止まってしまう状況でカセットコンロはとても重宝します。**カセットボンベ**1本で約60分使用可能。1日30分使用の場合で1ヶ月で約15本必要です。