



## 栄養士コラム ～災害時の備蓄～

地震等の大規模災害時や、緊急時に備え  
**最低でも3日分の食料品の備蓄を!!**



これだけは備えましょう!!



### 飲料水

**1人1日3リットル**

この他に生活用水も必要です



### 缶詰・レトルト食品

**調理不要でそのまま食べられるもの**

常温で保存できるもの、賞味期限が半年以上のもの

### 熱源

**カセットコンロ**

お湯を沸かしたり、簡単な調理ができます



◎ 缶詰・レトルト食品のような通常購入できる保存性の良い食料品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考えながら買い足すようにするだけで、かなりの備蓄になります。

※ 高齢者・乳幼児・アレルギー・慢性疾患の方は、別途準備が必要になります。

次回は広報おみたま 10月号健康な食事のマークについてです。