

## 命と健康を守るために 家庭で食料などを備蓄しましょう

災害の規模によっては、ライフライン復旧までに時間がかかることや、災害支援物資が3日以上到着しないこと、物流機能の停止によってスーパーマーケットやコンビニなどで食料品が手に入らないことも想定されます。

市は各避難所で食料品の備蓄を行っています。これは避難所で生活せざるを得ない人や帰宅困難者への配布を想定して準備しているものです。そのため、住居が無事で避難の必要のない人や避難所以外に避難できる人にまで備蓄食料品が行き届かない可能性があります。

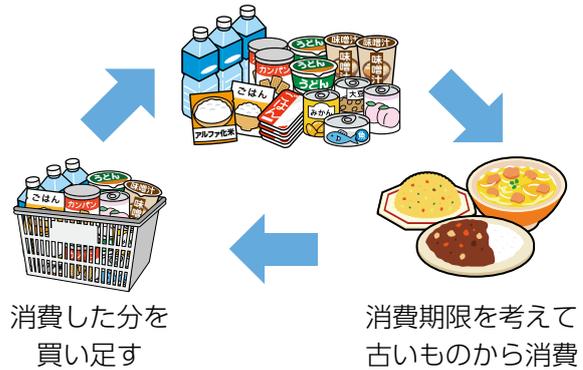
また、長期にわたり保存できる備蓄食料品だけでは栄養素が偏り、個人によっては体調面への負担が懸念されます。

これらの課題を解決するためにも、家庭で食料品や薬などを備蓄し、いつ起こるか分からない災害に対し危機感を持って対策し、安心、安全を確保できるようお願いします。

### 実践してみよう / ローリングストック

常温で長期保存できる野菜、缶詰、インスタント食品などを普段から多めに買い、使った分だけ新しいものを補充する方法です。災害時でも日常に近い食生活を送ることができ、栄養の偏りや食べにくさがありません。

普段の食品を少し多めに買い置きする



## お勧めの備蓄食料品

### 非常食

主に災害時に使用するもので、3年から10年の長期保存ができるもの。



アルファ化米



カンパン

保存水

### 日常食品

日常でも災害時でも使用でき、1年ほど保存できるもの。



パックご飯



インスタント食品



缶詰



ペットボトル飲料

### 能登半島地震の被災地では

避難所での食事は、炊き出しなどが実施されるまではアルファ化米やパン、カップラーメンの提供が多く、生野菜、魚、肉などはなかなか食べることはできませんでした。栄養が偏らないよう、副食として缶詰を備蓄するのもお勧めです。