

確認しよう!

わが家の備蓄食品・調理器具リスト

家族で備蓄するものを確認しましょう。また、定期的に備蓄食品を確認する日を決めましょう。

×3日分×人数

備蓄しておきたいもの	食品名	備蓄数	1人1日分の数量	わが家の3日分の数量	備考 (賞味期限など)
飲み物 ・水 ・お茶 ・スポーツ飲料 ・ジュース など			ℓ	ℓ	
主食 ・アルファ米・パックごはん ・おかゆ ・カップ麺 ・缶入りパン・乾パン など			食	食	
おかず ・缶詰 ・レトルト食品 ・フリーズドライ食品 ・乾物 など			食	食	
その他 ・チョコレート ・あめ ・ビスケット ・果物缶詰 ・ドライフルーツ など			食	食	
食事に配慮が必要な方 ・ベビーフード ・粉ミルク ・濃厚流動食 ・病者用食品 など			食	食	
調理器具など <input type="checkbox"/> はさみ <input type="checkbox"/> 万能ナイフ <input type="checkbox"/> カセットコンロ・鍋 <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ・手指消毒液(アルコールなど)	<input type="checkbox"/> 割りばし・スプーン・フォーク <input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋・マスク <input type="checkbox"/> ガスボンベ (3日分で6本程度)	<input type="checkbox"/> 皿・コップ(紙・プラスチック) <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> マッチ・着火ライター <input type="checkbox"/> ポリ容器(給水用)			

問い合わせ

横浜市栄区役所福祉保健課健康づくり係
 〒247-0005 横浜市栄区桂町303-19
 TEL 894-6964 FAX 895-1759

SAFE
 COMMUNITY
SAKAE
 WARD
 国際認証都市
 令和3年1月発行

備蓄が大切なのは分かるけど、何をどのくらい備えたらいいんだろう？

水道・電気・ガスが止まったら・・・どうしたらいいんだろう？

いざという時の心構え

災害時の食

3日分の食の備えをしましょう!



横浜市栄区役所

保存性の高いもの

そのまま食べられるもの

を最低でも3日分用意しましょう

災害が発生して、供給体制が整うまでに約3日間かかると言われています。また、水道・電気・ガスのライフラインが全て使えないことも予想されます。**最低3日分(できれば1週間分)の準備を!**

主食

3日で9食分必要!



水を注ぐだけで作れるご飯です

おかず

3日で9食分必要!

肉や魚・野菜料理の缶詰、レトルト食品



1人あたりの食品例

災害発生直後は、調理なしでそのまま食べられるものを準備しましょう。

飲み物

1人1日 3リットル!

3日で9ℓ分必要!



500ml ペットボトルが便利

★お好きなものを

その他

いずれか1~2種類

果物缶詰、ドライフルーツ、菓子など



あと便利なもの



保管方法

- 出入り口の近くなどすぐに取り出せるところに保管しましょう。
- 家族全員が保管場所を知っておくことが大切です。
- 賞味期限が過ぎないように気を付けましょう。

毎年9月1日(防災の日)など日を決めて新しいものに入れ替えましょう。



家族に合わせた食品を備えましょう

乳幼児がいる家庭

- 粉ミルクや紙コップ等を準備しておきましょう。災害時には体調の変化があり、母乳が出にくい場合もあります。
- 食物アレルギーの乳幼児がいる場合は、アレルギー用食品を普段から余分に買っておくようにしましょう。
※ベビーフードやアレルギー用ミルク等は、薬局等で販売しています。



高齢者等がいる家庭

- 固いものが噛みにくい、食べ物が飲みこみにくい方がいる場合は、柔らかくて食べやすい食品を用意しましょう。
- レトルト食品や濃厚流動食があると便利です。
※固い物が噛めない方は、ベビーフードなどを利用することもできます。これらの食品は薬局等で販売しています。



食事に特別な配慮が必要な方がいる家庭 (糖尿病・腎臓病・アレルギー・難病など)

- 症状を悪化させないように、個人に適した食事をしましょう。
- 普段使っている食品や、非常時でも利用できる食品を準備しておきましょう。
※エネルギーが計算されたセット食(1食分)や低たんぱく食品なども薬局等で販売されていますので、事前に確認しておくとう便利です。



衛生面にも気をつけましょう

- 食事の準備や食事をする前には、手指消毒液(アルコールなど)やウェットティッシュなどで手をふきましょう。水が使える場合は流水で手洗いを。
- おにぎりなどは素手で扱わずに、ラップなどを利用しましょう。
- 飲料水に適さない水は飲まないようにしましょう。
- 缶詰やレトルトパックは、開けたら早めに使い切りましょう。

