

# Let's 食育

## 災害時に備えよう！



食育推進キャラクター  
でんこん丸

近年、異常気象等により、災害が多発しています。

大きな災害が起こると、電気や水道、ガスなどのライフラインが停止し、物流機能が停止する可能性があります。このような中でも、生きる上で「食」を欠かすことはできません。

災害はいつ起きるか分からないので、平時からの『備え』が大切となります。

### 家庭備蓄の例

ライフライン復旧や物流機能の再開までを考慮すると、最低 **「3日分～1週間分 × 人数分」** の食品の家庭備蓄が望ましいと言われています。

(例) 1週間分 / 大人2人

必需品	 水：2L×6本×4箱 ※1人1日約3L	 コンロ・ボンベ 12本 ※1人1週間約6本	 服用している薬、 アレルギーがある方は対応食品等			
主食 ・エネルギー ・炭水化物	 米：2kg×2袋 ※1人1食約75g	 乾麺 ・そうめん 600g ・パスタ 1.2kg	 パックご飯：6個			
主菜 ・たんぱく質	 レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等 18個 ・パスタソース 6個	 缶詰（肉・魚） ・お好みのもの 18缶				
副菜 その他	 日持ちする野菜等 ・玉ねぎ、ジャガイモ等	 乾物	 野菜ジュース	 調味料	 インスタントみそ汁、即席スープ	 菓子類 POTATO CHIPS POP CORN

参考・出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」



子どもがいる方はベビーフードやミルク、食物アレルギーがある方はアレルギー対応食品等も備えておきましょう。

