

非常食の備蓄は充分ですか？

出来れば1週間分必要です

でも

乾パン、アルファ化米、カロリーメイトなどは必要な物ですが、これと水だけでは、体力的にも、栄養的にも、精神的にも1週間もちません

いわゆる非常食以外に、缶詰、レトルト食品など種類をそろえましょう

あらかじめ家にある食材で、メニューとレシピを作っておけば、いざという時1週間おいしく過ごせます

試しに、いま自宅にある備蓄品、買い置き、冷蔵庫の中身から、1週間分のメニューを作ってみましょう

1週間分出来なければ、長持ちし美味しいレトルト食品等の備蓄を増やしましょう

1週間をおいしく食べましょう

ある隊員の方が自宅にある備蓄品、買い置き、冷蔵庫の中身から水道・ガス・電気が止まった時の1週間分のメニューを作ってみました
我が家のメニュー作りの参考にして下さい

注 意

- ☆水と火力（カセットガステーブルなど）が必要です。忘れず備えを
- ☆電気の消えた冷凍室の中の物は早めに缶詰は出来るだけ後回し
- ☆レトルト食品は種類を多く保存し、普段時々食べて新しいものを補充しておく
- ☆栄養バランスも考えましょう

断水に備え生活水の蓄えも忘れずに

生活水とは

- ☆洗濯
- ☆食器洗い
- ☆掃除
- ☆トイレ など

どうやって蓄えるか

- ☆ふろに水を張る
- ☆雨水タンク
- ☆ポリバケツ（大）
- ☆ など