

わが家の備え

福野中部まちづくり協議会

災害備蓄品

発災後、何とか自力で生活するための備えとして
準備するもの

緊急時に備えて、各家庭で備蓄を始めましょう。（防災セットも忘れずに）

水



飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。調理などに使用する水を含めると3リットル程度あれば安心です。

カセットコンロ



熱源は、食品を温めたり、簡単な調理をしたりするために必要です。ボンベも忘れずに。

米

備蓄の柱（炭水化物の確保）



2kgの米があると、水とカセットコンロ等の熱源があれば、（1食0.5合とした場合）約27食分（3人分3日分）になります。

カップ麺も保存期間が長く、有効です。



缶詰

たんぱく質の確保



缶詰は調理不要のもので、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。

【注】米を炊くためには鍋等の調理器具が、プルトップ以外の缶詰には缶切りが必要です。

新型コロナウイルス感染症対策として

感染症対策として以下のものもそろえていくとよいと思います。

- ・マスク
- ・消毒液（携帯）
- ・使い捨て手袋
- ・タオル
- ・歯ブラシ

