もしもの時に、家族のために

災害に備える あると便利な食材

～まずは、できることからはじめましょう～



調味料類

・冷蔵庫にあるこんな調味料が使える!

●ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシング・麺つゆ・酢
●砂糖・塩・しょうゆ・味噌・油類
●コンソメ顆粒・和風だし・ふりかけ・ジャムなど





おやつ

・手軽にカロリーが摂れる!
・普段から食べ慣れたおやつは、災害時でもおいしく食べられる。

●アメ・チョコレート・クッキー・ようかんなど



【重要】

赤ちゃんや高齢者は脱水症状になりやすいので、水は必ず準備しましょう

特に注意!

乳幼児がいる場合



●ベビーフード・乳幼児用おやつ
●粉ミルク・液体ミルク・調乳用の水・ベビー用麦茶
●幼児用レトルト食品

※食物アレルギーがある場合は、アレルギー用食品も忘れずに!

特に注意!

高齢者がいる場合



●やわらかくて食べやすい食品（おかゆやゼリータイプのおかず）・とろみ剤など

※病気による食事療法を受けている人は、それに応じた非常食も忘れずに!

すぐ実践!

ローリングストック



Step 1 **蓄える**

「ちょっと多め」の買い足しを
ふだん食べている食材や日用品を多めに買って蓄える。



Rolling stock



Step 3 **補充する**

消費した分を補充
使った分を買い足しておく。

Step 2 **食べる**

賞味期限が近いものや、使用期限が迫っているものから使う。

いろいろな非常食を備蓄

・自分や家族の好みに合った非常食を備えておくのがおすすめ!
・非常食は実際に食べてみることで、食べ方や味を確認する機会になります。

カンパン
アルファ化米



菓子類
栄養補助食品



魚肉ソーセージ



長期保存パン
長期保存食



缶詰『魚・肉・野菜・果物』



レトルト食品



（作成）福知山市　チーム栄養士　（監修）　福知山市　危機管理室