まめなかなつうしん

R8.9.1
関市、郡上市合同発行

日頃から災害に備えよう

近年、災害が頻発している我が国において、安心して暮らすためには、食品の家庭備蓄を非日常のものと考えるのではなく、日常の一部として普段から無理なく取り入れていくことが大切です。いざという時でも自分や家屋を守り、心のゆとりを持つことができるよう、必要な備えを進めましょう。

なぜ、食品備蓄が必要なの？

＊災害については、9月号、10月号の2回にわたってお知らせします。



災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。
災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止により、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

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いわれています。
自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住いの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

家庭の備蓄例　※1週間分／大人2人分の場合

必需品



水　2ℓ×6本×4箱
（飲料水＋調理用水）
※1人1日およそ3ℓ程度



カセットコンロ
カセットボンベ



ポリ袋

主食



米　2kg×2袋
※1人1食75g程度
パックご飯×6袋



カップ麺類×6袋
乾麺（うどん、そばなど）

主菜



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（魚、肉）
お好みのもの　18個

副菜その他



日持ちする野菜類
たまねぎ、じゃがいも等



インスタントみそ汁や即席スープ



調味料
砂糖、塩、しょうゆ、
めんつゆ　等



菓子類
チョコレートやビスケット　等



ジュース
野菜、果汁　等

出典：農林水産省「災害時に備えて食品の家庭備蓄を始めよう」

食生活改善普及運動

厚生労働省では毎年9月を「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動」の期間と定めています。
「健康増進普及月間」は、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙等個人の生活習慣改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するために「食生活改善普及運動」と連携して行事を全国的に実施しています。

詳しくはこちらから

出典：厚生労働省「食生活改善普及運動」

まめなかなつうしん　関市　検索

関市市民健康課（保健センター）　TEL：0575-24-0111
※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。
（ｱﾄﾞﾚｽ：http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html）

＊＊関市で「クックパッド（料理レシピの投稿・検索サービス）」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご活用ください！＊＊