



どうする



防炎

2023年6月号

和合町自主防災隊

防炎ニュースは6月よりリニューアルいたしました。

今年度のテーマは「どうする 防炎」です。

知っておくと役立つ防炎ワンポイントを、毎月テーマを変え、皆さんにお届けいたします。

今月の「どうする」は、**食事**

災害1日目～2日目は何を食べる？

冷蔵庫、冷凍庫の食材を使いましょう。

普段からパンなどは、少し多めに買う癖をつけ、

冷蔵庫に買い置きしておきましょう。

停電に備え、クーラーボックスや保冷剤、氷の準備をしておきましょう。



災害3日目～7日目は何を食べる？

ローリングストックしていた、缶詰、乾麺（パスタ、ラーメンなど）、レトルト食品、フリーズドライの食品を使いましょう。

もし、ガスや、電気が止まっても「カセットコンロ」を準備しておけば、調理ができます。

「ローリングストック」とは

何年も保存できるという特別な非常食を買っておくのではなく、普段食べている缶詰、レトルト食品、カップ麺、ラーメン、パスタ、パックご飯などを買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから食べ、食べた分だけまた補充することで、いつも一定量の備蓄が自宅にある状態が無理なく作れるというやり方です。



「備蓄の量」…最低3日分。できれば1週間分の食品備蓄を農林水産省が推奨。

水は、1人1日3リットル ×日数 × 人数分 が必須です。

(飲食用のみです。これ以外に生活用水が必要です)

子供さんや、赤ちゃんのおられる方、食べるものに制限のある方は特に注意して、いつも食べているもの、食品の備蓄をしておきましょう。