



## 災害時の食糧の備え方



普段に比べ、災害時は調理するための熱源が不足しがちです。調理が簡単な物、またはそのまま食べられるものなどを用意しておくことがいいでしょう。普段から多めに買って置いて、使ったらその分を買い足していきましょう。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> <b>主食</b> ご飯の場合は、レトルト、多めに炊いたご飯を冷凍しておくなど        | <input type="checkbox"/> <b>漬物</b> 梅干しなど                    |
| <input type="checkbox"/> <b>缶詰</b> 長期保存に適しています。缶切りが必要なタイプもありますのでご注意ください | <input type="checkbox"/> <b>乾物</b> 不足しがちなビタミン・食物繊維の摂取に役立ちます |
| <input type="checkbox"/> <b>インスタント食品</b>                                | <input type="checkbox"/> <b>フリーズドライ食品</b> お湯で戻る味噌汁等         |
|   | <input type="checkbox"/> <b>菓子類</b>                         |

※乾パン・アルファ化米など災害食を一気に買い込んで保管しておく場合は賞味期限の確認を定期的に行いましょう。忘れないよう、防災の日（9月1日）やひょうご安全の日（1月17日）、毎月17日（ひょうご減災活動の日）など節目の時に行うなど工夫してみましょう。

～食中毒にご注意を～

**食中毒の予防には「菌を付けない・増やさない・やっつける」が三原則です。**

「食材を直接手で持たず、清潔なラップやポリ袋で包んで調理する」、  
「ポリ袋の中で材料を全て混ぜる」、「調理したらすぐに食べる」などの方法が有効です。  
おにぎりをにぎる際など、是非一度試してみてください。  
十分に加熱するために熱源（カセットコンロ・IHヒーターなど）も用意しておきましょう。

