

# 災害時の備えはできていますか？

近年、大雨や地震などの自然災害が増えています。災害の発生によりガス、水道などのライフラインが止まってしまうことも考え、日ごろから災害に備えた食糧の備蓄を行っておくことが大切です。

## ●備蓄食品の一例



## ローリングストックを活用しましょう！

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分をまた買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

(農林水産省より)

これにより、災害時の備えにつながるだけでなく、備えによる食品ロスを減らすことができます。



- 3日～1週間×人数分の備蓄を用意しておきましょう。
- なるべく栄養バランスを考慮し、日持ちする食品を備蓄しましょう。
- 常温で保存できる食品を選びましょう。

## ～市でも備蓄をしています！～

- 備蓄している食品：アルファ化米、長期保存用パン、アルファ化パスタ、ビスケット、水
- 保管場所：本庁舎、各支所、第一開設避難所等へ分散備蓄
- 特別食：アレルギー対応食…アルファ化米（アレルギー主要28品目に対応）  
乳幼児…粉ミルク、液体ミルク、幼児用米菓

市でも災害に備えた食糧の備蓄を行っています。しかし、備蓄している食品や食数、特別食の種類などには限りがあります。一人ひとりが災害に備えた取組を行い、協力して命を守りましょう。