



大規模な災害が発生した際には、長期的な避難所での生活や、食べ物などの生活必需品が品薄になることが考えられます。日常の買い物のなかにちょっとした工夫を加え、災害への備えをしましょう！

- ・ 食べ慣れたもの、好きなものを備蓄（自分の好きな食べ物や飲み物をストックしましょう）
- ・ 生活用品（常備薬などがあると安心です）
- ・ 衛生用品（安売りの時にひとつ多めに買うだけでも効果的です）
- ・ ビニール袋、ゴミ袋（調理や水の運搬、手当時の感染防止等、多用に使えます）

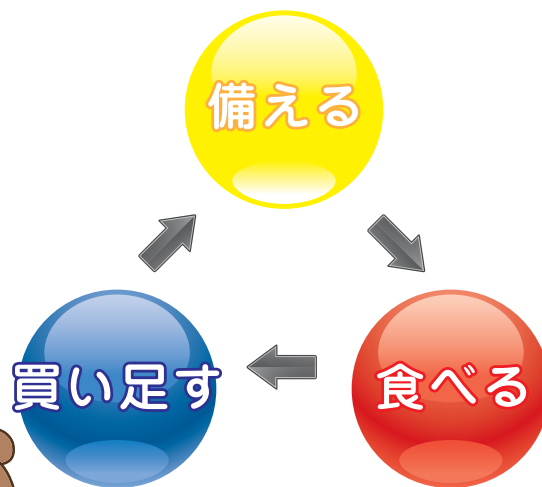
なくなる前に少し多めにお買い物をしましょう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに買って置き、常に一定量の備えがある状態にしておくことです。

- ① 日常生活で消費しながら備蓄できる
- ② いざという時にも日常生活に近い食生活を送れる

というメリットがあります。災害に備えて少し多めの状態をキープしましょう

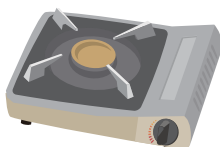


乳児用品もローリングストック！
離乳食や紙おむつなども備蓄を
しておくといいです。

日頃、食べている物が非常食に

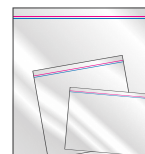
カセットコンロ

カセットコンロがあれば非常食の幅が広がります。お米も炊けますし、レトルトカレーやカップラーメンも食べられるようになります。災害時に温かい食べ物が食べられることは、心身ともに良い効果があります。ガスボンベも忘れずに準備をしましょう。



パッククッキング

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れてお湯で調理する方法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作ることが出来ます。主食からデザートまで多種多様な食事が作れます。



料理をする際は
LEDランタン
があると便利