

家族に合わせた備蓄を考えましょう



乳児がいる場合



★水は多めに

●食物アレルギーの乳幼児がいる場合は、アレルギー用食品（半調理品、調味料、菓子類など）を普段から余分に買っておくようにしましょう。

- そしゃく困難な方がいる場合は、柔らかくて食べやすい備蓄品を用意しましょう。
- 慢性疾患を持っている場合は、自分に合う非常食を用意しておきましょう。

高齢者がいる場合



★水は多めに

知って役立つポイント

- ラップ・わりばし、ウエットティッシュは、活用性大。
- 缶詰は缶切りを使わないタイプ（プルトップ式）が便利。
- 水、食料は小サイズの方が使い切りやすく、衛生的。
- お皿や食器にラップを敷いて使うと、水の節約に！
- あえ物や盛り付けには、ビニールの小袋を使うと衛生的。

足立保健所・足立フリー栄養士会

備えておこう！ 災害時の食



買い置き食品がいざという時大活躍！

各自、3日分の水・食料を備えましょう

☆ 1人3日分の例 ☆

主食・主菜
副菜をそろえ
ましょう！

主食



水 9ℓ



☆シリアルも便利！

主菜



副菜



菓子・果物

ホット！
ひといき



ローリングストックのすすめ

日頃使う食品を多めに買い置きし、消費しながら補充を繰り返して非常時に備えましょう。

