

あると便利なおすすりめストック食品

いざという時に備えて、日頃から備蓄することをお勧めします。

備蓄の必要性を感じていても、何がどれくらいあるかということを確認したり、また家族の好みや食べ方を知っておかなければ使えないということもあります。

少し多めに買って賞味期限を確認する意味でも、日常で消費しながら備蓄すること（ローリングストック）をおすすりめします。



おすすりめ準備品（家族の人数、好みに応じて3日間分くらいは用意しましょう）



- 飲料水（1人1日3リットルが目安）
- お茶 スポーツ飲料 トマト（野菜）ジュース
- 無洗米 α化米 レトルト粥 パックご飯等
- カップ麺 パスタ シリアル クラッカー 餅
- 缶詰（缶切り不要のプルトップタイプのもの）
魚類 肉類 果物類
大豆ドライパック トマト コーン ヒジキ等
- レトルトカレー、シチュー等
- 乾物
切干大根 乾ワカメ とろろ昆布 海苔 麩
高野豆腐（小型） カツオパック スキムミルク
フリーズドライ野菜
- その他
ようかん 小豆缶 チョコレート 飴 ゼリー等

<調理器具>

防災料理三種の神器…
または

スプーン、フォーク、紙コップ、紙皿、割りばし、ストロー、折りたたみポリ容器（飲料水用）
アルミホイル、ラップ、キッチンペーパー、使い捨て手袋

災害時は衛生管理が大事…

水を使えない中で衛生的に調理するためには、なるべく素手で食品をさわらないこと。

食材は新しいポリ袋などを手袋代わりに使用して、キッチンバサミやピーラーを利用しましょう。
使用後は、熱湯をかければ消毒できます。