

災害時に備えた食事



色々な非常食で、楽しく備蓄を！

日本は地震の多い国でもあり、台風や津波、土砂災害などさまざまな天災が起こります。いつ、何が起こっても大丈夫なように日ごろから準備をし、使いこなせるようにしておきましょう。

災害時のための準備

生命の維持に必要 水

ひとり1日3L×最低3日分

→「72時間の壁」
水分確保ができなければ
この72時間が危険なライン



合計少なくとも 約9L も必要！

エネルギーとなる 炭水化物・脂質

米やパン、シリアル
もち、乾麺、ビスケットなど

血液や筋肉となる たんぱく質

肉(焼き鳥・コンビーフ)や
魚(ツナ・サバ)の缶詰やパウチ
カレーや中華丼などのレトルト
常温保存可能な豆腐や牛乳

からだの調子を整える ビタミン・ミネラル 食物繊維

野菜ジュース
野菜や果物の缶詰やパウチ
ドライフルーツなど

脱水症状とは？

- 1.汗が出ない
- 2.体温調整ができない
- 3.血液の流れが悪化
- 4.全身の機能が低下

災害時には穀類が過剰になり
その他の食材は
すべて不足傾向にあります

ローリングストック法

日常で食べているものを消費しながらストックすることがおすすめです。

ポイント1

- 1.古いものから使うこと
- 2.使った分は必ず補充する

ポイント2

インスタントラーメン

- <フライ麺>
生食可能
水で30~60分で食べられる
- <ノンフライ麺>
生食不可
お湯が確保できる場合は○

少し多めに備える



ローリングストック



使った分だけ
買い足す



日常生活で
食べる・使う

ひと工夫

ガスコンロの備えあれば
よりGOOD!!

?

「フェーズフリー」

日常時と非常時の
フェーズ(社会の状態)を
フリーにして
生活の質(QOL)を
向上させようとする事

非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

出典:首相官邸

- 水
- 食品
(ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!)
- 防災用ヘルメット・防災ズキン
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品
(はんそくこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット

- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

一緒に持ち出そう!!

- 貵重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

キッチンカー出店しました!!

狭山池で行われた花火大会でキタバ薬局が「塩こうじ豚丼」をキッチンカーにて販売しました。熱中症のこの季節にぴったりな塩こうじを使用した味付けにし、調剤薬局専売品のもっちり麦を使ったご飯で食物繊維もたっぷり♪

とてもたくさんの方に来ていただき、好評のお声もいただきました。ご購入してくださった方ありがとうございました！

