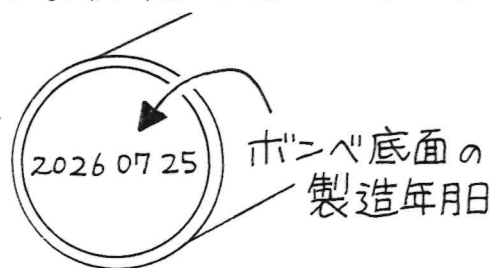


災害時に備えた食品ストックガイド 農林水産省

家庭備蓄の例 ▶ 1週間分・大人2人の場合

必需品

- ・ 水 2L×6本×4箱 (飲料水、調理用水)
- ・ カセットコンロ
- ・ カセットボンベ×12本
(製造後 約7年を
目安に使い切る)



主食 (炭水化物)

- ・ 米 2kg×2袋
- ・ カップめん類×6コ
- ・ 乾めん (うどん、そば、そうめん、パスタ)
- ・ パックごはん×6コ
- ・ シリアル等
- ・ そうめん 300g 2袋
- ・ パスタ 600g 2袋

主菜 (たんぱく質)

- ・ レトルト食品
- ・ 缶詰 (肉・魚)
- ・ 牛丼、カレー等 18コ
- ・ お好みもの 18缶
- ・ パ스타ース等 6コ

副菜 その他

- ・ 日持ちする野菜
- ・ 缶詰 (野菜)
- ・ 旨味米
- ・ 梅干し、のり、わかめ等
- ・ インスタントみそ汁、スープ
- ・ 野菜ジュース、好きな飲み物
- ・ お菓子も大事!

ボランティア 伝言板

備えあれば
憂いなし

ローリングストックとは!?

日常的に食べている食品を備蓄し
古いものから順番に消費し
食べた分から買い足していくこと。

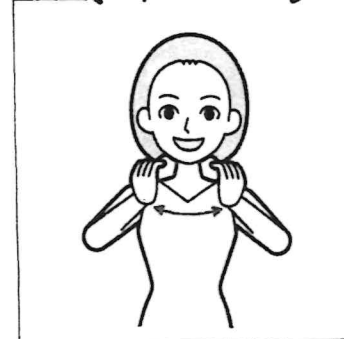


日ごろから 備えておきたい食品

- ・ 水
- ・ レトルト食品
- ・ 缶詰
- ・ 乾物
- ・ 乾めん
- ・ 個包装のもち
- ・ ようかん
- ・ ビスケット
- ・ チョコレートなど

手話 たち

「すいか」



丸めた両手を口の両脇に置き、
左右へ動かす

「鰻(うなぎ)」



両手の4指を曲げた指先を
顎の左右につけて肘を上下させる
丸めた両手を握りながら交互に
上げていく

ローリングストックのすすめ

備蓄している【カンパン】 賞味期限は だいじょうぶですか!?

そのまま食べてもいいけれど



カンパンをおいしく
使い切ろう!



スープに入れて
ボリュームアップ!

フリット風



煮物やお鍋に
加えて!

お蕎麦風

おいとん風



ミルクと卵に
冷蔵庫で一晩ひたし
フライパンで焼くと!

フレンチ
トースト風



あずき缶に
同量の水と塩少々
カンパンを加えて
お鍋で20分煮ると!

ぜんざい風



油で揚げて砂糖と
きなこをまぶすと!

ドーナツ風



袋に入れてたたいてくくと!



「小麦粉」の代わりに

・ お好み焼き・パンケーキ etc.

「パン粉」の代わりに

・ ハンバーグのつなぎ・揚げものの衣

ボランティアだより

