

災害時もおいしく

家庭での備蓄のポイントは2つ

① 家にあるもので1週間 乗り切ろう



② 組合せを考えよう

考え方は、日頃の食事と同じ。
黄色の仲間、赤色の仲間、緑色の仲間をそろえよう。

主食（黄色の仲間）
ごはん、パン、めん類など



主菜（赤色の仲間）
肉、魚、卵、豆腐、牛乳、乳製品など



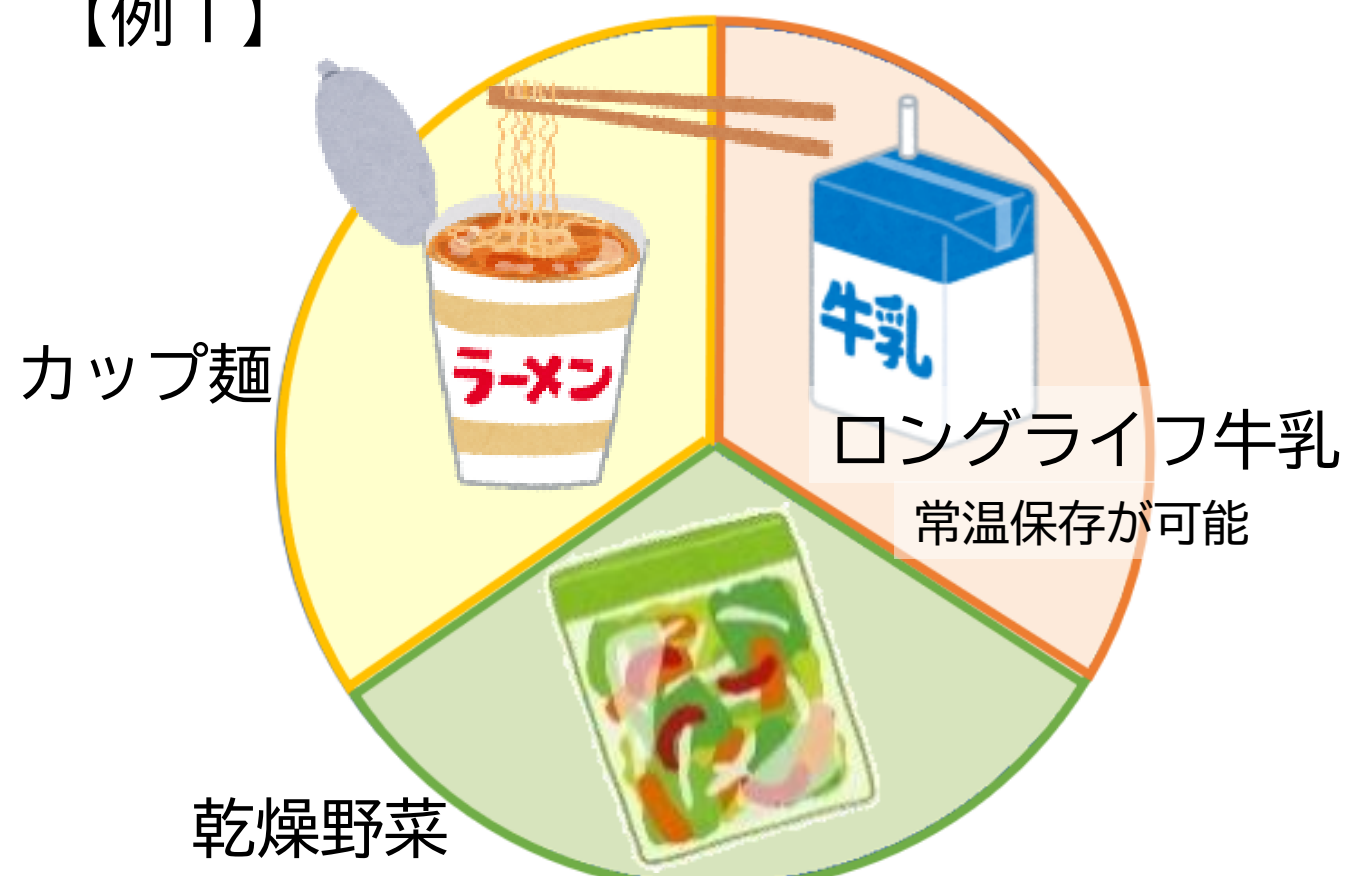
副菜（緑色の仲間）
野菜、果物など



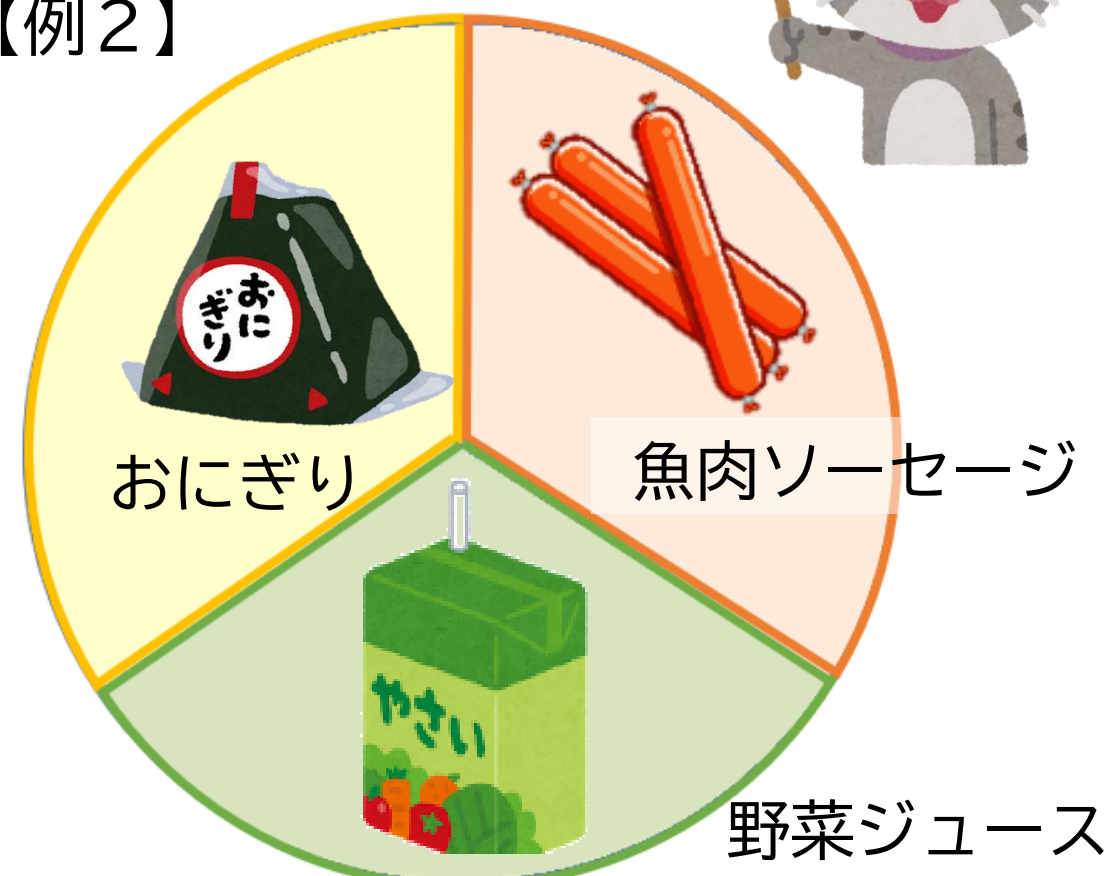
赤色と緑色を
忘れがちだよ。

○ 良い組合せの例

【例1】

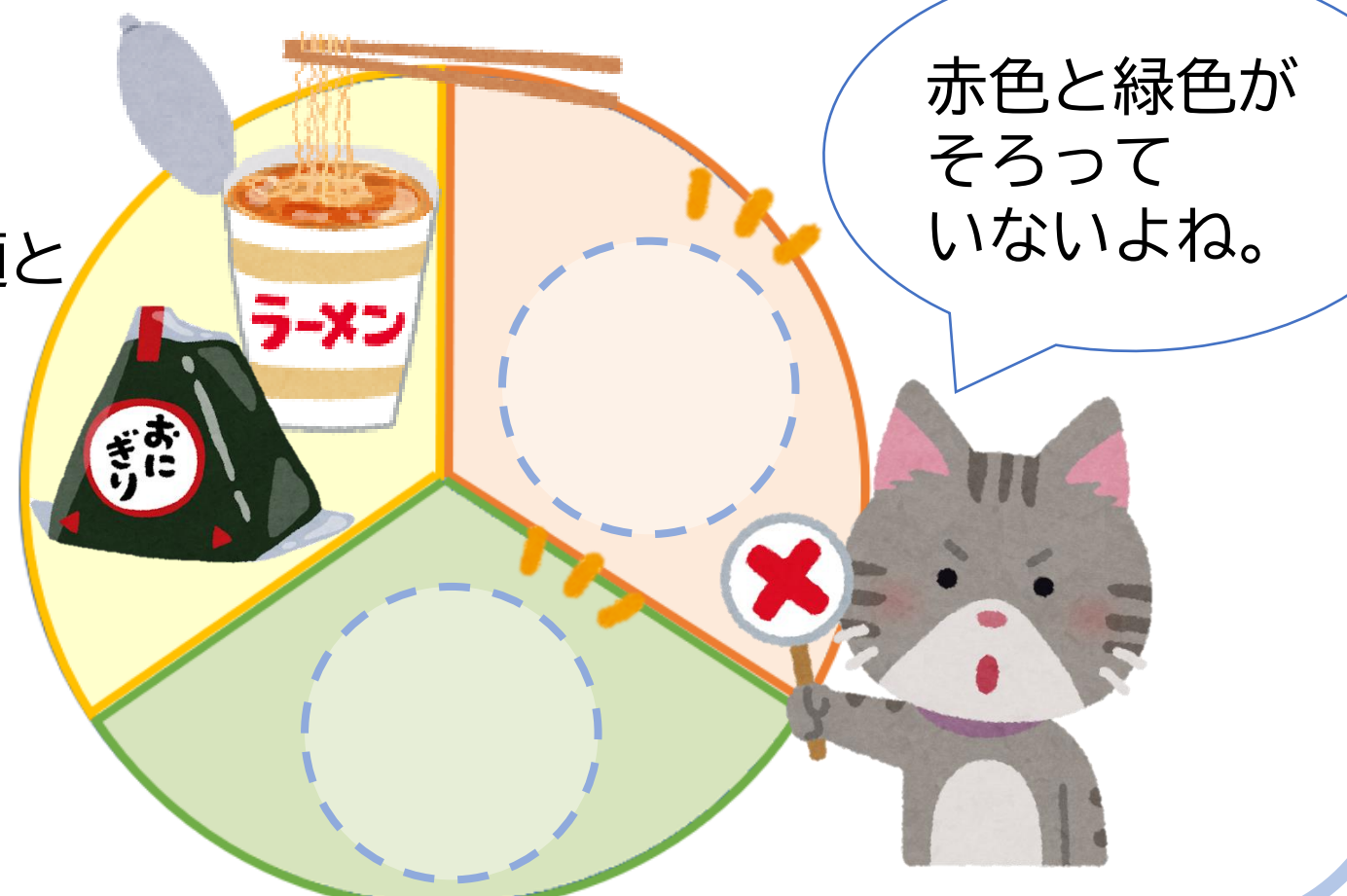


【例2】

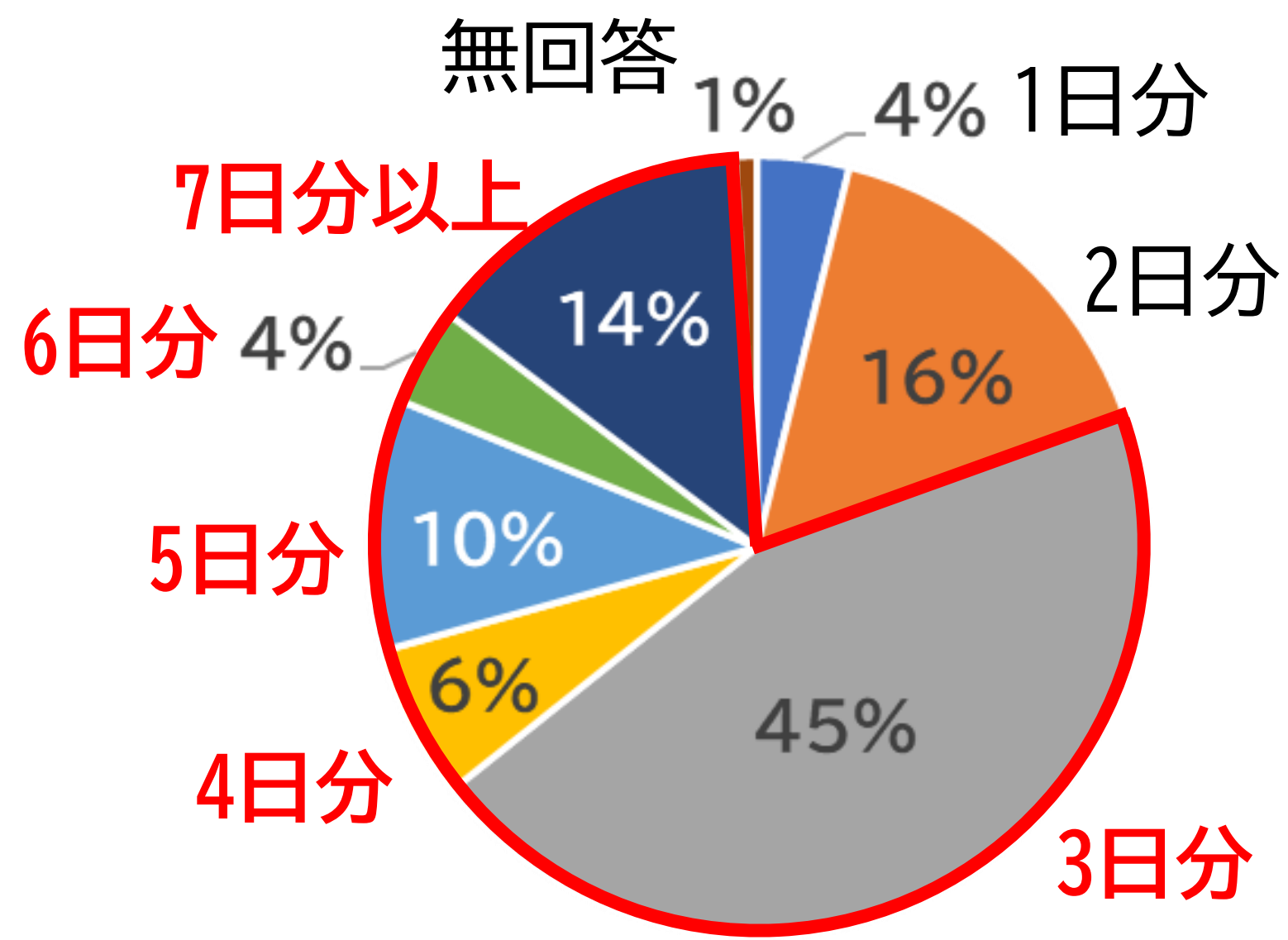


✕ 悪い組合せの例

カップ麺と
おにぎり



ほとんどの熊本市民は、備蓄しています。



熊本市民の約7割は備蓄しており、そのうち約8割の人は3日分以上の飲料水や食料を備蓄しています。

参照：令和4年度 熊本市第7次総合計画市民アンケート

温かい食事は、ホッとするね。

一つの鍋で、いろんな料理が同時にできます。
しかも、味が染みておいしい！

アレルギーや噛む力が弱い高齢者などの個別対応もできます。

食べ方によっては洗い物が不要。
災害時、水が使えなくても安心です。



それが叶う調理法（パッククッキング）の動画はこちら



災害はいつ起こるかわからない。 今すぐ備えを見直してみよう。

備えて安心 非常持出品と備蓄品

非常持出品

いざ、避難する時にさっと持ち出すもの。
玄関先などすぐに持ち出しやすいようにしておこう。



首相官邸HP 災害の「備え」チェックリスト



備蓄品

物資が届くまでの間自給自足できるように準備するもの。
倉庫、キッチン、押し入れなどに小分けしておこう。



農林水産省HP 家庭備蓄ポータル



令和6年

発行 熊本市西区役所（総務企画課、保健こども課）