

「もしも」のときのために

避難所に3日分
自宅に7日分

備えよう、災害食。

～あなたの元気がみんなの元気**高齢者**の備え～

災害はいつ起こるか分かりません。**かむこと・飲み込むことに不安**があると支援食料を食べにくく感じることもあります。やわらか食品やとろみ調整食品、栄養補助食品など自分の**身体に配慮した食料**の備蓄をしましょう。

①水

毎日の水分補給だけでなく、
料理などにも使用

目安は3L×3日分=9L



②食料

長期保存できるごはんやおかず、
食べ慣れた菓子などを用意

目安は3食×3日分

◆ 主食となるもの ◆

- ・おかゆ: 9食
- ・うどん: 2食



◆ おかずとなるもの ◆

- ・レトルト食品: 18食
- ・肉・魚・卵類: 9食
- ・野菜類: 9食
- ・汁物: 9食
- ・缶詰: 3食



◆ その他 ◆

- ・とろみ調整食品
- ・栄養補助食品
(ゼリー・エネルギーバー等)
- ・お菓子



リュックに備えておくと安心!



③その他(お薬)

持病のお薬は

すぐに持ち出せるように

お薬手帳も忘れずに

