

「もしも」のときのために

備えよう、災害食。

避難所に3日分
自宅に7日分

～持病がある方の備え～

災害はいつ起こるか分かりません。被災すると大きなストレスによって、血圧が上がりやすくなったり、持病が悪化したりする可能性があります。
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、
甘い菓子などを用意
目安は3食×3日分

◆ 主食となるもの ◆

- ・ご飯: 9食
- ・乾パン: 1缶
- ・さつまいも: 5本
- ・インスタント麺: 3食



粉末やソースを3割残すと
減塩になります!

◆ おかずとなるもの ◆

- ・レトルト食品: 3食
- ・カップスープ: 3食
- ・缶詰: 3食
- ・乾物



減塩の備蓄食も
あります!!

◆ その他 ◆

- ・野菜ジュース: 3本
- ・栄養補助食品
(ゼリー・エネルギーバー等)



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



リュックに備えておくとき安心!

