

在宅での生活継続のポイント

備蓄品の活用

Key Points for Sustaining Yourself at Home

Utilizing Your Emergency Stockpile



災害時には、支援の手がすぐに届くとは限らないため、家にある食料と備蓄品を合わせて、家族が1週間程度過ごせるよう工夫する。発災直後は冷蔵庫にある生鮮食品や冷凍食品を、それ以降は賞味期限を見ながら計画的に食べるようにしていきたい。缶詰やかまぼこ、チーズ、栄養補助食品など、加熱しないで食べられるものの常備も忘れずに。

メニューづくりの4つのポイント

POINT 1 自宅での滞留生活を想定してメニューを考える	POINT 3 カセットコンロを使って作れるメニューを考える
POINT 2 自宅にある食材・調子器具だけで作れるメニューを考える	POINT 4 茹でる、焼く、炒める、温めるで作れるメニューを考える

日頃からの準備

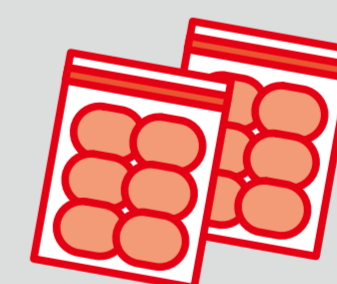
葉物野菜はあらかじめ洗って冷蔵庫に

断水時に備えて



ハンバーグなどは多めに作って冷凍

焼く、温めるだけで食べられる状態に



野菜は茹でて冷凍

自然解凍すればそのまま食べれる



肉類はカットしてから冷凍

調理時間の短縮、洗い物を出さない工夫



冷蔵庫にはそのまま食べられる物を常備

停電時に備えて



乾麺は3分で茹でられるパスタ、1分半で茹でられるそうめんなどを用意

燃料の節約

