

# 日頃から備蓄しよう

Regularly Adding to Your Stockpile



さいがいじ  
災害時は物流の停止が予想されるため、家庭で飲料水や食料などを備蓄する必要がある。自宅じたくで生活をけいぞく継続するために、普段ふだん食べている食料をふく含めて1週間分の備蓄を用意しよう。日頃から少し多めに飲料水や食料を買い、使った分だけ買い足すことつねで常に一定量の備蓄をしておく。「ローリングストック」しゅうかんを習慣づけよう。

## 日常食品の活用

### 1 備蓄のポイント

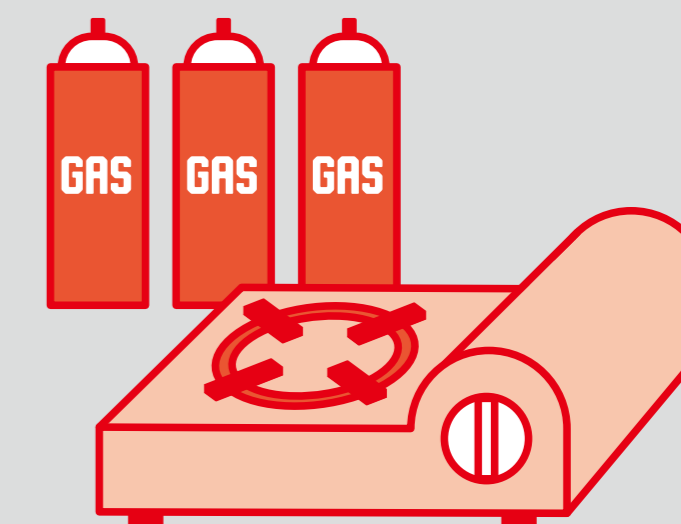
少し多めに購入

ローリングストック(回転備蓄)



コンロ等の準備

ボンベ(1本で90分)  
※火力により異なる



### 2 在宅での生活継続における食事のポイント

冷蔵庫の活用

扉の開閉をできるだけ避け生鮮食品など  
傷みやすいものから食べる



簡易調理法

耐熱のビニールで炊くご飯

