【保存版】
No. 2 -1
2017年（平成29年）
1月15日発行

熊　地　区
防災のお知らせ

熊地区自主防災会
給食給水部

『 備蓄品について』

＜備蓄品の準備＞

＊必要な備蓄品（1人1日当たり）

備品名	備考
水　（3ℓぐらい）	生活用水含む（トイレ、洗面、洗器など）
食料	この他に長期化を考え副菜なども準備すると良い。
トイレ（4～8回）	尿や便を固める凝固剤、袋を準備、トイレットペーパー

＊備蓄品チェックリスト　※品名の空欄には各家庭で必要なものを書き足してください。

品名	✔欄	品名	✔欄	品名	✔欄
非常食（缶詰、レトルト等）		ラップ、アルミホイル		スリッパ、軍手	
飲料水		鍋、やかん		雨具（レインコートなど）	
燃料		簡易トイレ		筆記用具	
マッチ、ライター		ティッシュ、トイレットペーパー		嗜好品（おやつなど）	
寝具（毛布、寝袋等）		マスク、カイロなど			
簡易食器（紙皿、紙コップ等）		工具（ロープ、スコップなど）			

＊備蓄食料品

○普段から食べている常温で日持ちする物をリストアップ

例：　缶詰（ツナ缶、さば缶、フルーツ缶など）、カップ麺、パスタ類、
基本調味料、乾物（干しシイタケ、昆布、するめ、煮干しなど）
日持ちする野菜（にんじん、さつまいも、じゃがいも、玉ねぎなど）

○災害直後には、冷蔵庫の生鮮食品から消費

・冷凍庫に保冷剤を入れておくと、停電になった際も冷蔵庫としてしばらくの間は使用可能

○ローリングストック

・食料などをローリング（回転）しながら、ストック（備蓄）すること。
・普段食べない非常食を準備して安心するのではなく、日常的に食べなれたものを少しだけ多く用意しておき、食べた分だけ買い足していく方法です。

裏面へ続く

【保存版】
No. 2 -2
2017年（平成29年）
1月15日発行

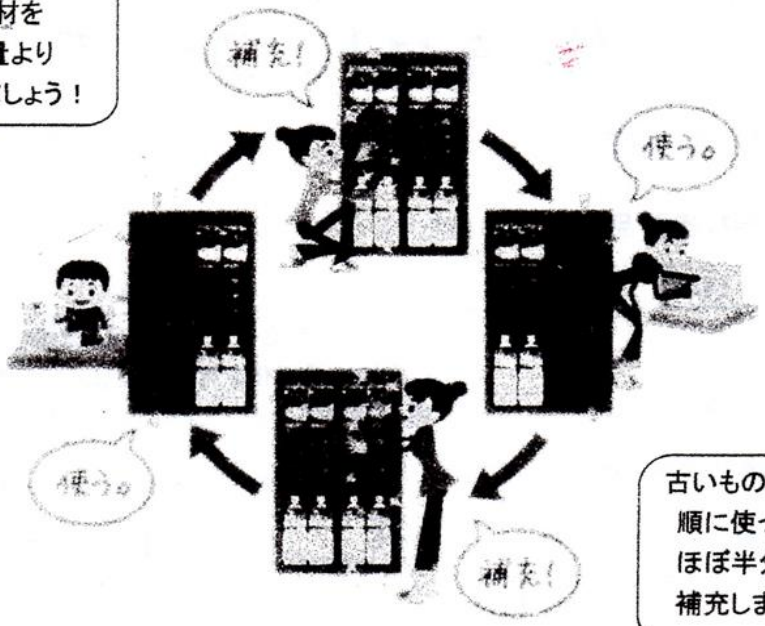
熊　地　区
防災のお知らせ

熊地区自主防災会
給食給水部

『 ローリングストックの方法 』

ローリングの仕方

ポイント
まず始めに
ストック食材を
普段買う量より
多めに買いましょう！



ポイント
古いものから
順に使っていき、
ほぼ半分になったら
補充しましょう！

ストックのコツ

使いやすい収納がポイント！
【パックご飯】…レンジの近くの目に付きやすい棚に置けばすぐに調理出来ます。
【即席麺】【乾物】…比較的軽いので手の届く高さであれば上の方の棚に収納しても取り出しやすいです。
【水】【缶詰】【調味料】【レトルト食品】…重みがあるので、下の方のよく使う開け閉めしやすい扉に収納しましょう。
【野菜】…状態がチェックしやすいように、中身の見える引き出しに入れておくのがおすすめです。

・日頃からご家族で防災について話し合ってみましょう！
・防災ファイルにとじて、時々振り返ってみましょう！
・いざという時に皆さんで助け合っていきましょう！