



## 災害時の食事について

災害が発生し、ライフライン（電気・水道・ガス）が停止すると、食事の環境も大きく影響を受けます。

そんなとき、できるだけ温かく、バランスの取れた食事ができるように、備えておく心安心です。

最低3日間分の備蓄をしておきましょう。理想は1週間分。

停電時にも保存がきく食材をいつも買い置きし、食べる＝

（ローリングストック）をしていきましょう。

（ポイント）

### 1. 栄養バランス

（主食・主菜・副食）をそろえる。

### 2. 常温でも保存のきく食材

乾物・季節の根菜（人参・ジャガイモ・玉ねぎ・サツマイモ・かぼちゃ）

レトルト食品 缶詰

麺類（そば・そうめん・パスタ）

### 3. いつもいくストアで購入し、食べなれておきましょう。

### 4. いつも使っている調味料が活躍します。

5. 食中毒防止のため、作った食べ物は早く食べて、常温で放置しないでください。

### 6. 断水になると、食器は洗えません。

紙皿や紙コップ、サランラップを使いましょう。



## 深まりゆく秋の プレートランチ



サツマイモとツナのサラダ  
クラッカーのディッププレート  
サバ缶のレモン風味サラダ  
アルファ米の栗おこわ風  
乾燥野菜スープ

金沢ボランティア大学  
非常食カフェ  
Produced by KCBN

