

そろっていますか？
最低3日分の備え

災害への備えで、最も大切なことは「**自分の命は自分で守る**」自助の備えです。

【自助の備えとは】

①**命を落とさない備え**

- ・自宅の耐震化、家具の転倒・落下防止、ガラスの飛散防止など

②**自宅で生活するための備え**

- ・最低3日分の食料・水・生活用品などの準備

【備えのポイント】

日常生活の中に防災を組み入れる

- ・食料・水・生活用品は、常にいつもより多めにストックしておく
- ・ストックは、期限が来る前に消費して無駄を防ぐ

【三鷹市の備蓄物資】

三鷹市でも、食料・水・生活用品などを備蓄していますが、それらの物資は主に、自宅が揺れで倒壊したり、火災で焼失してしまったりして、**自分で備えていた物が使えなくなってしまう方を助けるための備え**です。

【ご家庭で備える備蓄品の紹介】

このパンフレットで紹介している物品は、ご近所のスーパーマーケットやホームセンターなどで購入することができ、日常生活で利用・使用しているものを中心に紹介しています。

大地震などから、自分と家族を守るため、自助の備えを万全にしましょう。

4人家族
3日分の備蓄
食料の例

【食料品】

品名	保存期限	カロリー(単品)	数量	カロリー(計)
栄養補助食品	1年	400kcal	8	3,200kcal
常温保存果物ゼリー	6ヶ月	92kcal	12	1,108kcal
缶詰(肉、魚、ウインナー等)	3年	75kcal	6	450kcal
カップうどん、カップラーメン	5ヶ月	425kcal	8	3,400kcal
常温保存野菜ジュース(200ml)	9ヶ月	67kcal	12	804kcal
パックごはん	8ヶ月	294kcal	6	1,764kcal
パックごはん大盛り	8ヶ月	441kcal	6	2,646kcal
カップみそ汁	6ヶ月	40kcal	4	160kcal
レトルトのカレー、牛丼など	18ヶ月	102kcal	12	1,224kcal
魚肉ソーセージ75g	3ヶ月	131kcal	4	524kcal
レトルトおかゆ(白、梅、玉子)	15ヶ月	93kcal	4	372kcal
カップそうめん、カップワンタン	5ヶ月	210kcal	4	840kcal
カップやきそば	5ヶ月	518kcal	4	2,072kcal
サラダせんべい	5か月	780kcal	2	1,560kcal
チョコレートクッキー	1年	682kcal	2	1,364kcal
キシリトールガム(ボトル入)	18ヶ月	282kcal	2	564kcal
せき止め飴	1年	400kcal	1	400kcal
のど飴	2年	162kcal	2	324kcal
アーモンド・カシューナッツ	6ヶ月	130kcal	2	260kcal
チョコレート菓子	3年	270kcal	4	1,080kcal
クリームサンドクッキー	10ヶ月	946kcal	1	946kcal
シリアルバー	1年	192kcal	8	1,536kcal
合計				26,598kcal

年齢・性別	必要カロリー
父(30～49歳)	2,650kcal
母(30～49歳)	2,000kcal
男の子(12～14歳)	2,500kcal
女の子(8～9歳)	1,700kcal
家族に必要な1日あたりの総カロリー	8,850kcal
家族に必要な3日あたりの総カロリー	26,550kcal

必要な飲料水

4人分(一人一日3ℓ)×3日間 36ℓ

※必要カロリーは、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2010年版)」の数値を基準としています。

《市販品を中心に揃えています》

【飲料水】

品名	保存年限	数量
紅茶(500ml)	9ヶ月	12
ミネラルウォーター(500ml)	2年	12
ミネラルウォーター(2L)	2年	6
緑茶(2L)	8ヶ月	4
スポーツ飲料(2L)	6ヶ月	2

☆商品によって違いがあるので、数値はあくまで目安です。

☆普段食べ慣れている物を用意しましょう。

☆保存または賞味期限までに食料や飲料として消費して、必要量を購入しておきましょう。



おかゆは、高齢者にもお勧めです

キシリトール入りのガムは、口の衛生と、唾液の分泌に有効です。

被災した子育て世帯の方からは、野菜不足を気にする声も多くありました。野菜ジュース、サプリメント、青汁なども用意しておきましょう。

