

さいたい新隊員マメちゃんの豆知識!

令和4年 No. 2 静岡県警察本部警備部災害対策課

家庭内防災推進!

災害対策課新隊員の「マメ」です。
新人だけど防災豆知識ならまかせて!



7日間分の飲食物 備蓄できていますか?

9月の台風第15号では、様々な被害があり、特にライフラインに関する被害がありました。また南海トラフ地震の大きな被害が予想されます。大規模災害が発生すると物流やライフラインがストップすることから、非常食とは別に家庭で1週間分の飲食物・生活用品等を備蓄することが薦められています。今のうちにチェックしてみましょう!

【備蓄チェックリスト（飲食物編）】

飲料水		人	×	3リットル	×	7日	=		リットル
主食（生米）		人	×	75グラム×3食	×	7日	=		グラム
主食（乾麺・インスタント等）		人	×	3食	×	7日	=		食
おかず		人	×	3食	×	7日	=		食
野菜ジュース		人	×	2食	×	7日	=		食
お菓子		人	×	1個	×	7日	=		個
その他、乾物、塩、砂糖等の調味料など…									

一度に買おうと思うと一人分でも多いと思います。

そこで「ローリングストック」で備蓄しましょう!

【ローリングストックの方法】

- ① 普段の買い物を少し多めに買っておく。
- ② 古いものから消費する。
- ③ 食べた分・使った分は買い足す。

※ 水・食品の定期購入なども一つの方法です。



備蓄は災害後の生活再建の第一歩ともなるものです。

自分、家族のために今のうちからコツコツと備蓄しましょう!

(参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」平成31年3月)

(<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/suidebook.html>)