

# 備蓄のススメ

## 防災センター



食料品編  
今月は



お米は保存性が高く栄養的にもエネルギー源となります。調理しやすくメニューも多彩です。普段から多めに買い置きして順繰りに消費していれば、量の確保と風味の維持も容易です。

**新**型インフルエンザの流行や災害が起こった時など、買い出しに行けなくなったり一時的な需要の集中で入手が困難になったりする可能性があります。日頃から計画的に買い置きしておいて、いざという時に備えましょう。手軽に始められることから始めませんか。

## 保存期間が長いもの

調味料



賞味期限が長いものが多く、味に変化がつけられるので重宝します。

缶詰



そのまま食べられるものや缶切りなしで開けられるものを選びましょう。

飲料水



大人一人が一日に必要な飲料水は3リットルが目安です。

いつの間にか消費してしまっていたということがないよう

チェックリストを作って定期的に確認しましょう！