

避難ありき → 自宅で過ごす

- 食材は、災害発生直後から不足します。
道路損壊で流通がストップ、商店の損壊、買い占めなど
- 自宅の耐震性が高く、2次被害の危険がなければ、**自宅での滞留生活**を考えてみましょう。
- 自宅で過ごすことができれば、既存の食材を使って**栄養バランスの良い食事**がとれます。

「家庭内流通備蓄」として

10日以上の食材を

普段からをストックしましょう！



災害 = 非常食の固定観念を見直そう

家にある食材をムダなく食べ尽くしましょう！



- ①冷蔵・冷凍品
- ②常温で保存できるもの
- ③長期保存品



いつもの家庭の味が、
困難を乗り切るチカラになります



ローリングストック 10日分備蓄

家庭も行政も、備蓄量は足りていない

- 家庭の備蓄量は、多くても**1～2日分**
- 自治体の備蓄量は、被災人口に対して**3日分程度**
- 店舗や流通倉庫の食品在庫は少なめ
(フードロス削減の傾向)

食材や生活用品は、
できるだけ多く用意しましょう！

**最低
10日以上**

今、家に何日分ありますか？



日ごろの備えを忘れずに！



峰岸下自主防災会・峰岸下自治会