



いざという時の準備はできていますか？

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。2024年8月、南海トラフ地震臨時情報「巨大地震注意」の発表を受け、静岡県内の店舗では水などを買い求める人の姿が見られました。



そんな時のために

ローリングストック！

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

ローリング？



蓄える



日頃から栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶ事が大切です！

非常時に食べ慣れない物を食べたり、普段使わない食品を調理したりするのは想像以上のストレスです。定期的に消費することで、いざ災害が起きた時「何を食べたら良い？」ではなく、「どうやったら食べる事ができる？」と考えることができます。非常時に好きな物や食べ慣れている物を食べると、ほんのひとときでも日常を取り戻せることができ、精神的に楽になります。大好きなお菓子や飲み物等を備蓄しておき、栄養バランスを考えつつ、心の栄養も忘れないように心がけましょう。