



放課後にサクッと実践！高校生のための

「食の備え」ガイド



食や物資を備える必要性とは？



高校生の声

大災害を経験していないから
実感わかない！

親が準備してくれてるから安心～

備えたいけど
どうしていいかわからない…

準備がめんどくさそう。

**大災害はいつどこで
起きてもおかしくない！**

災害時の物流機能停止時では…
→食品や物資の支援には3日かかる！
ライフラインが停止時では…
→非日常の生活が、数日～数か月間続く！

ストレスがたまる生活の中での「食べ慣れた温かい食事」は
心と体を落ち着かせてくれます。
そのため、**普段からの家庭内備蓄は非常に重要**です。

忙しい高校生でも取り組める
放課後・部活動後にサクッと災害対策 始めてみませんか？



放課後に
実践してほしい！マーク

何を？どれくらい？どうやって？
備え方の工夫が知りたい

● 3～7日分の食料と物資を分散させて！

食料だけでなく、調理や感染症対策で必要となる物資も用意しておきましょう
寝室・クローゼット・玄関など、分散させることでたくさん備蓄できます

● 調理が簡単なものを！

詳しくは裏面へ→

ライフラインが停まっても美味しい食事が食べられるように
「開封後にすぐに食べられるもの」、「お湯があれば食べられるもの」
などをバランスよく用意しておきましょう

● ローリングストック法で備蓄！

- ① 普段の食品を少し多めに買い置き
- ② 賞味期限の古いものから消費して
- ③ 消費した分を買い足す

サイクルを回して
常に一定量の備蓄状態を保つ方法！

定期的
期限表示を
チェック！



コンビニやスーパーで普段食べ慣れているものを
多めに買って帰ろう！

備えてほしい食品と物資

●まずは最低3日分の水の確保！

飲用だけでなく調理にも使えます！

ローリングストックとは？

2本買ったなら1本は備蓄に回そう！無理のない範囲で少しずつ備えることが大切！

農林水産省では1人1日30の備蓄が推奨されています
3日分は…

□500mlのペットボトル×18本分！



＼備えたら□に✓！／

1人あたり3日分の備蓄食品と必要な物資の例

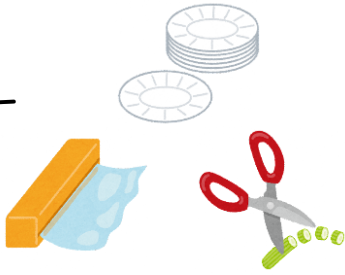
食品は**栄養バランスよく備えて**
柏崎のお米や野菜も大切な備蓄食品です

表の中から好きなものを多めに買おう！
購入が難しいものは親と相談しながら

主食 エネルギー源	主菜 たんぱく源	副菜 ビタミン・ミネラル源	菓子類 心の安定源	調味料・乾物 味変・食物繊維源
<input type="checkbox"/> パックご飯×7 <input type="checkbox"/> 乾パン・麺×1 <input type="checkbox"/> カップ麺×1 <input type="checkbox"/> 精白米	<input type="checkbox"/> 缶詰×6 ツナ缶 サバ缶 焼き鳥缶 <input type="checkbox"/> レトルト食品×3 パスタソース カレー	<input type="checkbox"/> 野菜ジュース <input type="checkbox"/> 即席スープ <input type="checkbox"/> 野菜の缶詰 コーン缶 トマト缶	<input type="checkbox"/> チョコレート <input type="checkbox"/> キャンディー <input type="checkbox"/> ビスケット <input type="checkbox"/> スナック類 手軽に備蓄！	<input type="checkbox"/> 味噌 <input type="checkbox"/> 醤油 <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> 乾物 わかめ 切り干し大根

調理器具はライフライン停止時に備えて

- ポリ袋
- カセットコンロ
- カセットボンベ
- キッチンペーパー
- キッチンバサミ
- 使い捨て食器
- アルミホイル
- ラップ
- 鍋(家族分が入る大きさ)



物資は感染症対策に備えて

- マスク
- 消毒用アルコール
- 体温計
- 使い捨て食器
- ウェットティッシュ



マスク着用、手指の消毒、食器のシェアを避けることは**家庭内感染予防**にも効果的！

●パッキングとは

ポリ袋に食材を入れて、鍋で湯せんするだけのカンタン調理方法！
温かい食事が取れるだけでなく洗い物いらずで衛生的！



材料はこれだけ！

ライフライン停止時の調理方法「パッキング」

チキンライスの作り方

- ①ポリ袋に焼き鳥缶1缶をタレごと入れる。
- ②米(60g)と水(90g)、ケチャップ大さじ1を入れて、袋の上から手でもみ込む。
- ③ポリ袋の空気を抜いて、袋の上をしっかりと結び沸騰したお湯に入れ、弱火で40分ゆでる。



今日からサクッと災害対策