

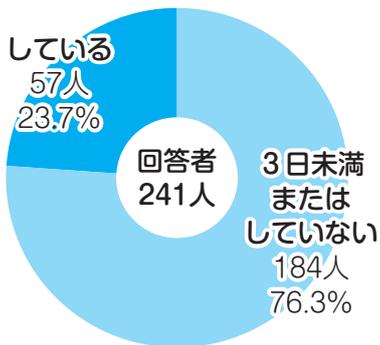
11月5日は「津波防災の日」「世界津波の日」

災害に備えて食品備蓄をしていますか？

災害発生からライフライン（電気・ガス・水道など）が復旧するまで1週間以上を要する事が多いです。また、物流が停滞すると、災害支援物資が3日以上到着しないことが想定されます。そのため、市からは、1週間の食品家庭備蓄をお願いしています。（最低3日分～1週間分×人数分）

3日以上非常用食料を用意している世帯の割合

御坊市「食育アンケート」令和6年9月現在



食育アンケートの回答者241人中、「あなたの世帯は災害時に備えて非常用食料を用意していますか」の質問に「はい」と回答した159人のうち、3日以上備蓄している人は、57人(23.7%)でした。

アンケートに協力して頂いた方の声！

- ・「ローリングストックって何？」
- ・「以前備蓄していたけど期限が切れた」
- ・「数年前の長い停電が忘れられないから常に買い置きしてるよ」



家庭備蓄にはローリングストックがおすすめです！！

ローリングストックとは、普段の食材を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を確認しながら古いものから消費し、その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。

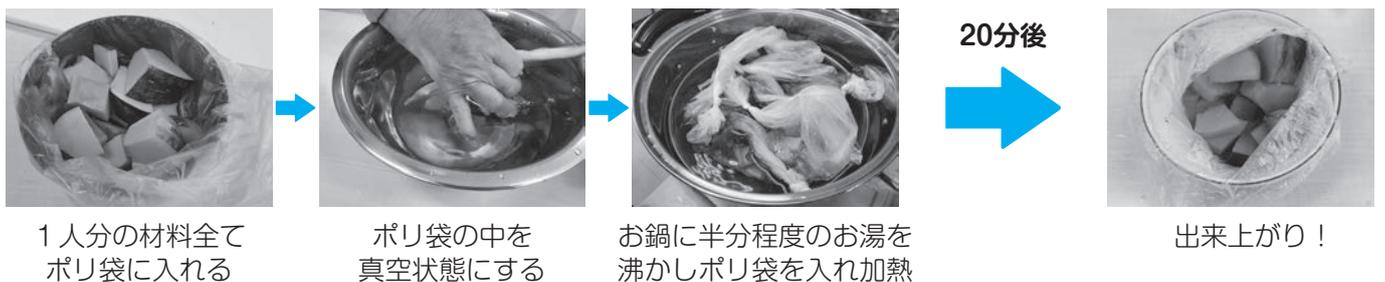
1年程度保存できる食材を買い置きすることをおすすめします。乾物・乾麺・缶詰・レトルト食品・インスタント食品のほか、長期保存が可能な人参や芋類もあると便利です。



災害直後、支援物資が届くまでの食べ方の工夫！！

災害直後は、冷蔵庫や冷凍庫の中の食材から消費し、その後、支援物資が届くまでローリングストックの食材を活用しましょう。また、ライフラインが途絶えた状況下では、パックスッキング（耐熱用ポリ袋を使った調理法）がお勧めです。食料と同時にカセットコンロを備えておくとう便利です。

かぼちゃ煮をパックスッキングで作る方法



パックスッキングは簡単です！

市ホームページにレシピ集を掲載していますのでご覧ください▶▶▶

