

## すぐに役立つ食の備え

いざという時のために、3～7日分程度の食の備えをしましょう。

災害が発生して、支援体制が整うまでには一定の時間がかかります。その間、自力で乗り切るためにも、非常持ち出し袋に備蓄品を備えておきましょう。

※ 飲料水や食料を家族の人数に応じてストックしておきましょう。

### アルファ化米の特徴

- お湯を注いで約15分で温かいご飯ができる
- 長期保存ができる

### 大人1人1日分の目安

総重量  
約6kg



### 非常持ち出し袋に入れるもの

持ち出し袋は、重すぎたり、大きすぎたりすると避難の妨げになります。

持てる重さは5～6kg、最大でも10kgまでにまとめましょう。

保管場所は、出入り口近く、取り出しやすく目につきやすい場所がよいでしょう。**家族全員が保管場所を分かるようにしておくことが大切です。**