



災害時 その判断が 分かれ道

災害から命を守る

岐阜県民運動

みんなで  
考えよう



ぎふ食育キャラクター  
ぎふまいーいん

# 災害時の食に備えましょう

## ～「自助」「共助」が命を救う～

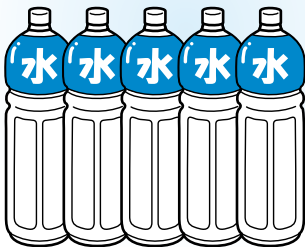
大規模な災害などが発生した場合、水、電気、ガスなどのライフラインが途絶えることがあります。家庭に食料の備蓄があれば安心です。

このパンフレットを参考に、各家庭の「食の備え」を見直し、自分の命を自分で守る「自助」を進めるとともに、地域で助け合いながら命を守る「共助」の輪を広げましょう。

まずは…  
これだけは  
備えましょう!

### 水

調理等に使用する水を含めて  
1人あたり1日3リットルあれば安心です。



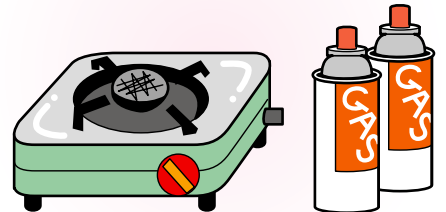
### 缶詰 <たんぱく質の確保>

缶詰は調理不要でそのまま食べられるものを選ぶと便利です。



### カセットコンロ

熱源は、食品を温めたり、簡単な調理にも必要です。



### 米

<炭水化物及びエネルギーの確保>

75g(0.5合)/1食×3食×3日分×家族の人数( )人=( )kgを、常に置いておきましょう。

4人家族の場合…75g×3食×3日分×4人=2.7kg

