



## — 防災について考える会 — のご案内

### テーマ 各家庭や自治会における食料備蓄について

電気が止まった 水が出ないが3日続いたらどうしますか？ 1週間だったら？  
あなたの家では今 どんなものを備蓄していますか？ 自治会でできることは？  
みんなで考えましょう！

- 日時 12月 2日（土曜日） 13：30 ～ 15：30
- 場所 広岡交流センター1階ホール
- 対象 桜ニュータウン全住民



(当日のお願い)

\*お気に入りのカップ麺（お湯3分で戻すタイプ）を各自1個持参してください。（なければ手ぶらでの参加もO.K.です）



\*みんなに教えたいた非常食などがあればサンプルをお持ち寄りください。

## プログラム

### ①基調講演 災害時の食事について

防災だより 55 号に掲載した災害時の食事の種類に関する情報（裏面に再掲）を中心に

### ②登山で使う携帯食についての最新情報紹介

### ③自衛隊で使う携帯食についての最新情報紹介

### ④長期保存備蓄食糧検討チームの中間検討結果の報告

### ⑤グループに分かれて討議



たくさんの参加 お待ちしています (^\_^)/

桜ニュータウンの防災員として、あなたを必要としています！

※防災員としてご協力をお願いします。協力いただける方は、下記宛てにお名前と班名、メールアドレス（あれば）をご連絡いただきますようお願いいたします。お待ちしております。（連絡先）副防災長 並木宏之（南8班）または副防災長 田中良典（北10班） 自主防災組織本部 [sntbosai-honbu@sakurant.org](mailto:sntbosai-honbu@sakurant.org)

自分の命は自分で守る 我々の街桜ニュータウンは住民みんなで守る

## 参考

### 防災だより 55号より（抜粋）

災害時の食事は大きく下記の3つに分類されます。

#### 1) 非常食（発災後、数時間から数日以内（短期）の利用を想定）

- 非常用袋に入れておく →そのまま食べられるもの
- 避難生活開始時のエネルギー補給が主な目的
  - 例) 飴などの高カロリーのお菓子、カロリーメイト（長期保存タイプもあり）などの補助食品、ゼリー飲料など

#### 2) 避難用食料（発災後、1週間程度（中期）の利用を想定）

- 家が半壊しても取り出しやすい場所に収納しておく
- 調理の手間がかからず簡単に食べられるもの
- 普通の食生活に近い種類の食べ物で避難生活のストレスを軽減
  - 例) インスタントラーメン、加熱機能付きのご飯パック、フリーズドライ食品、アルファ米など

#### 3) 備蓄用食料（数週間～数ヶ月（長期）の利用を想定）

- 健康にストレスをためずに過ごすため、必要な食事を摂るために、備蓄すべき食材を選ぶ
- できるだけ普通の食生活と変わらない様なものを中心にする
- 量が多くなるため賞味期限が長いものを中心に
  - 普段食べている食材の中から比較的賞味期限が長いものを選択
  - 例) 主食・米、パスタ、乾麺など 副食・レトルト食品、缶詰などを中心に