

生野区地域包括支援センター 包括だより

イクノクチイキホウカツシエンセンター
生野区地域包括支援センターは高齢者のみなさまの

< 暮らし > や < 介護 > の相談窓口です

相談無料・秘密厳守

備えていますか？

いつ起こるかわからない台風や地震、豪雨などの大きな災害。いざ災害が発生すると一週間以上電気やガス、水道が止まる、支援物資が届かない、スーパーやコンビニで食品が手に入らないといったことが想定されます。なので、最低でも3日分、できれば一週間分くらいの食品を家庭を備蓄しておくことが重要です。



ローリングストックをしましょう

ローリングストックとは？

食品の備蓄といっても特別なことをする必要はなく、普段の買い物に3つのポイントを押さえるだけでいいんです！

- ① 普段食べている食材を多めに買って、備える
- ② 普段の食事で食べる
- ③ 食べた分を買い足して、補充する

おすすめの
ストック食材

□水 □缶詰（肉や野菜などのおかず）
□カップ麺 □梅干し □パックご飯
□野菜ジュース □味噌 □酢
□チョコレート □スナック類

災害時にも食べ慣れた味で
少しでも心おだやかに

