



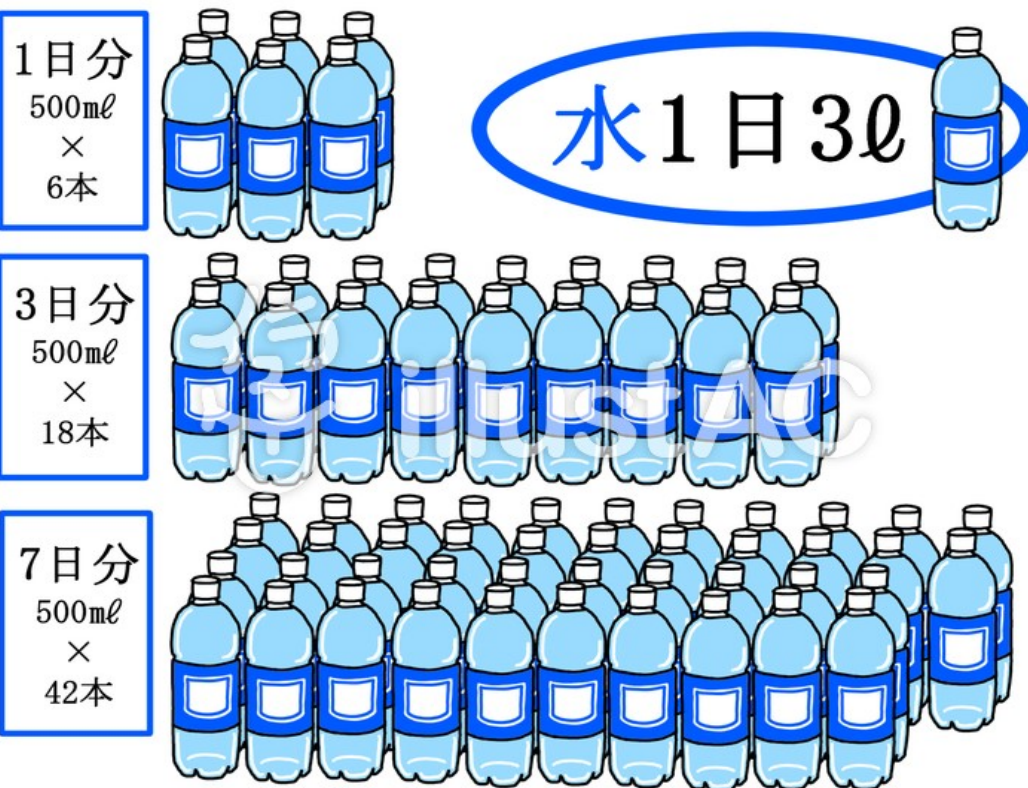
食品の備蓄

1週間分の水と食料



☆水（生命をつなぐ大切なもの）

・ 3リットル／1人1日 × 1週間分 × 家族分



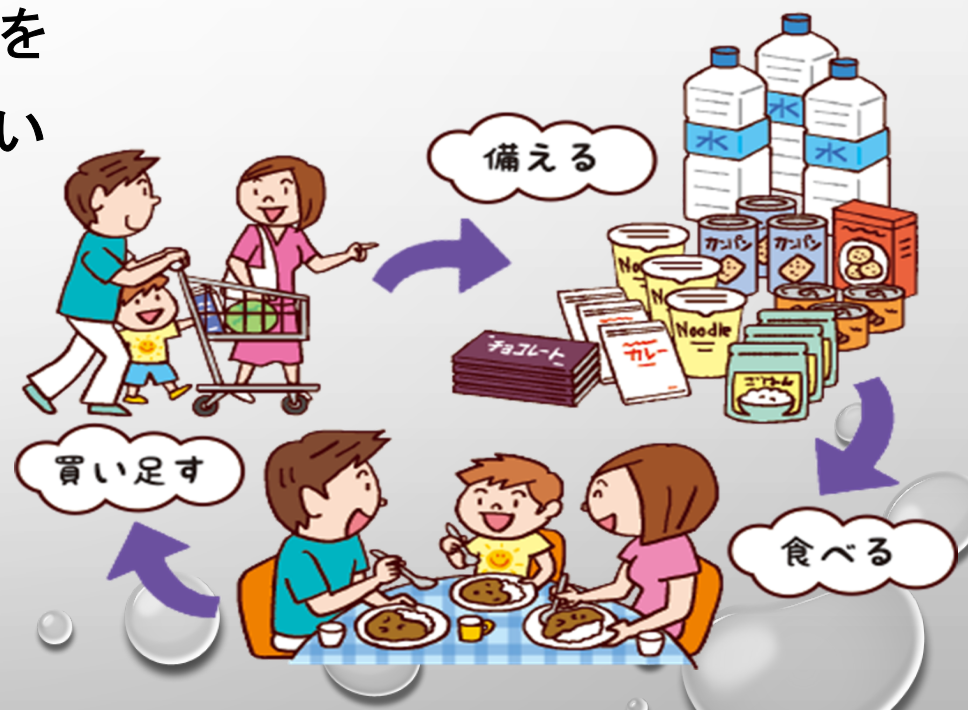
☆1週間分の食料

* 米、乾麺、レトルト食品、缶詰、ホットケーキミックス、カップ麺

ローリングストックストックで普段から備蓄を
心掛ければあえて防災食を買う必要はない

ライフラインが止まっても出来る
調理方法(パッククッキング)を知っておこう

カセットコンロ、ボンベの備蓄は必須



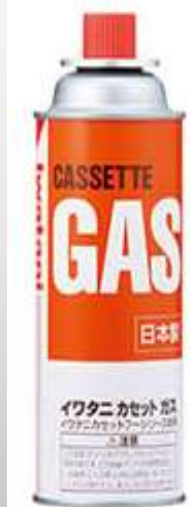
バッククッキングに必要なもの!!

①ポリ袋



高密度ポリエチレン
耐熱温度は90~110℃
半透明で、シャカシャカ
した感触のものです

②カセットコンロ・ガス



IWATANI イワタニ
新品1本で、強火で
約1時間位持ちます

③鍋(皿)



④水

食材を入れて



上の方で結ぶ



☆加熱するとふくらむため、空気をしっかりと抜き、**袋の上の方で強く結び**、熱が通りやすいように、中の 食材を均一に広げる

★ポリ袋に入れる食材の目安量はポリ袋 の半分以下(1~2 人前)が目安です

ゆせん
湯煎する



でもあがい〜



☆1週間分の食料

* 米、乾麺、レトルト食品、缶詰、ホットケーキミックス、カップ麺

ローリングストックストックで普段から備蓄を
心掛ければあえて防災食を買う必要はない

ライフラインが止まっても出来る
調理方法(パックスッキング)を知っておこう

カセットコンロ、ボンベの備蓄は必須

