

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



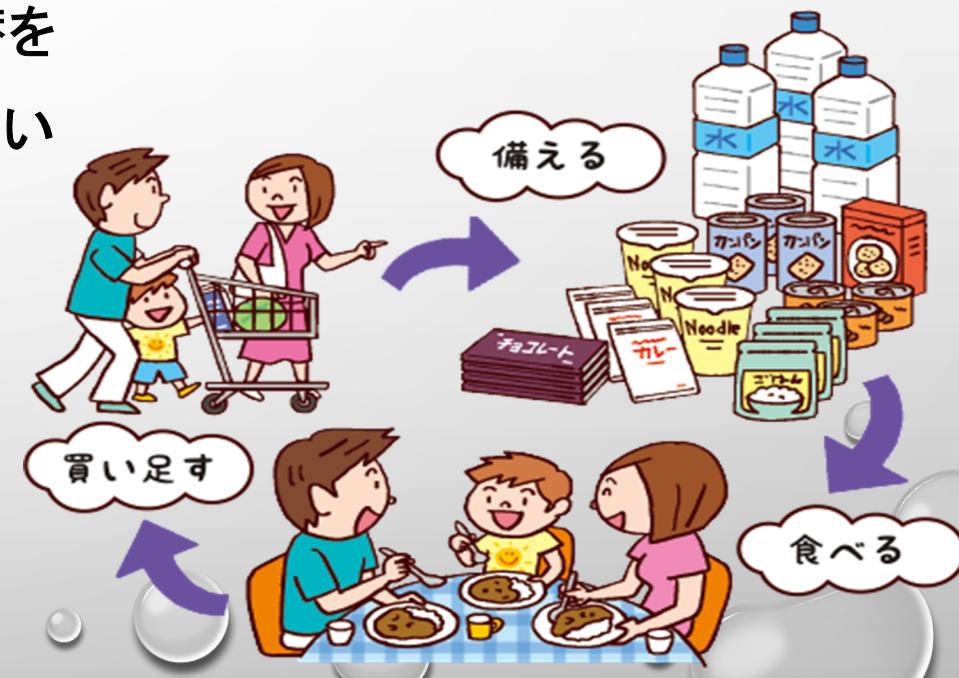
☆1週間分の食料

- * 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



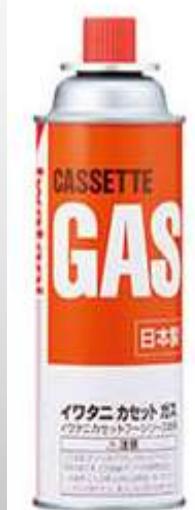
パッククッキングに必要なもの !!

①ポリ袋



高密度ポリエチレン
耐熱温度は90~110°C
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

湯煎むせん



できあがい～



☆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

