



備えよう！ 防災

非常食を備蓄していますか？



9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

家庭備蓄の例

1週間分/大人2人の場合

必需品

水2L×6本×4箱

飲料水は1日3リットル程度必要です。2リットルは水で、後の1リットルは、お好みのお茶や好きな清涼飲料水なども、あると便利！

カセットコンロ・カセットボンベ×12本

1人1週間およそ6本程度。



主食 エネルギー・炭水化物

米2kg×2袋

1人1食
75g程度



乾麺(うどん・そば・パスタ・そうめん)

素麺2袋(300g/袋)パスタ2袋(200g/袋)

カップ麺類×6個



パックご飯×6個

主菜 たんぱく質

レトルト食品

牛丼の素、カレー等18個
パスタソース6個



缶詰(肉・魚)

お好みの物18缶

副菜 その他

日持ちする野菜類(たまねぎ、じゃが芋等)

梅干し、のり、乾燥わかめ等

野菜ジュース、果汁ジュース等

調味料(砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ糖)

インスタントみそ汁や即席スープ

チョコレートやビスケットなど菓子類も大事



似ているけれど全然違う

消費期限

と

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。

賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



食品の自給率はどれくらい？

野菜 79%



魚介類 55%



果実 39%



牛乳・乳製品 60(26)%



米 100%



大豆 7%



小麦 14%



肉類 52(8)%



※()は、飼料自給率を考慮した値。 出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

食糧自給率とは、国内で消費される食品がどのくらい国内生産でまかなえているかを示したものです。日本は、外国から多くの食品を輸入しており、品目別でみると、国産品のみでまかなえているのは主食の米だけです。

今年の十五夜は

9月10日(土)
です。

いも名月

十五夜は、いも名月ともいわれています。月見だんごが登場する前は、いもが供えられていたことや、いもの収穫期でさといもを供えるところが多かったことなどがその理由とされています。

