

非常食の必要性

- ▶ 救助作業の優先
- ▶ ライフラインの停止



- ▶ それまでに各自で備える必要がある

約3日!

非常食とは

- ▶ 長期保存に耐える
- ▶ 調理に手がかからない
- ▶ 持ち運びに便利
- ▶ 栄養価が高い
- ▶ 腹もちがよい

例えば以下のものがある。

- ▶ 米、餅、乾パン、ビスケット
- ▶ 各種レトルトのご飯類（アルファ米）
- ▶ おかずとして缶詰類
- ▶ レトルトのカレー、シチュー類
- ▶ フリーズドライ食品
（野菜、海藻、惣菜、各種調味スープ）

非常食の必要量

▶ 1人1日分の食料（1日3食）×人数×日数

- 水・・・3リットル
- 主食・・・3食分（パンやパックご飯など）
- 主菜・・・3食分（お肉やお魚の缶詰など）
- 副菜or汁物・・・3食分

乾燥パン（パン・マフィン）

1缶 432円
缶の中にパン生地を入れて焼きあげ、焼きあがったら、すぐ蓋を巻締めてある。まるで焼きたての状態の柔らかいパンが3~5年保存可能である。パンは缶の口をあけることですぐ食べられる。

1缶 483円

発熱非常食

ビーフカレー、ビーフシチュー、牛丼の素、ウイナースープ煮、みそ汁、つくね野菜スープ、ポテトサラダ

1食1000円~

常温保存で3年6ヶ月保存が可能。缶のものは調理を必要とせず、開封後すぐ食べることが出来る。袋に入っているものは、火を必要とせず付属の発熱溶液を注ぐことで、ガスや電気を使用せずに30分で温かい食事ができる。

アルファ米

線のところまで熱湯を入れて15分。水で60分。5年保存可能。スプーン入りで食器不要。食べ残してもチャックが出来る。海外旅行等にも使えて便利!!

缶詰を加熱してみよう

食品加熱袋 + 加熱剤 + 水

食品加熱袋、加熱剤
加熱袋に加熱剤と水を入れることで、約20分でホカホカ食品が完成。自衛隊でも採用されている。

