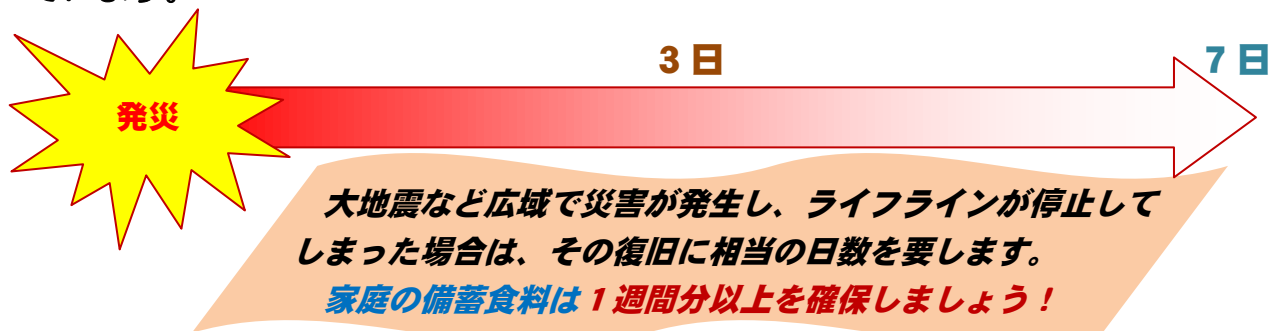


備蓄食料は7日分必要！

南海トラフ巨大地震の想定地域（奈良県は防災対策推進地域に指定されています。）に対し、国の中央防災会議は、「食料や飲料水、乾電池、携帯電話の電池充電器、カセットコンロ、簡易トイレ等の**家庭備蓄を1週間以上確保**する」ことを勧めています。



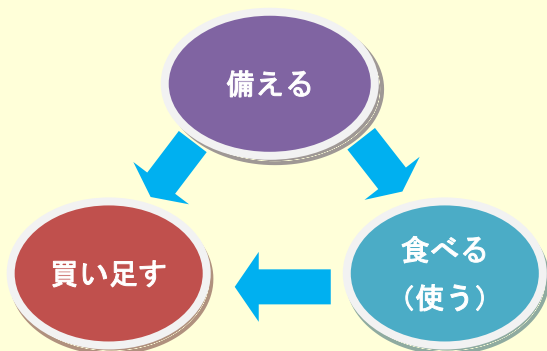
レトルト食品、インスタント食品を備蓄食料に！

避難中の食生活に変化をつけるため、レトルト食品やインスタント食品も、非常食として活用します。

飲料水、カセットコンロやカセットボンベも忘れずに用意しましょう。



ローリングストック法



普段愛用しているレトルト食品やインスタント食品を充当すれば、無理なく利用、補充できます。

1週間分もの食料を備蓄するのは、大変です。消費期限が来るたびに大量購入と大量廃棄を繰り返すことになります。

そこでおすすめなのが「ローリングストック法」です。

食料や飲料水、乾電池、カセットコンロのボンベなどを、はじめに多めに購入し、その後は定期的に消費し、使った分を補充します。