



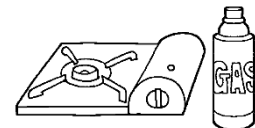
災害への備えについて

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害は、いつ起こるか分かりません。大規模な災害が発生すると、ガス、電気、水道などが長期的に停止することもあります。カセットコンロ、電池で使えるランプ、ペットボトルの水など、ガス、電気、水道のかわりとなるものを備えておくと安心です。



カセットコンロ・
カセットボンベ以外に

災害時の調理に使える日用品



水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は、ひとり1日3Lが目安で、大規模災害発生時には1週間分の備蓄が望ましいとされています。

**お皿が
いらない**

◇ポリ袋で作るごはん◇

【材料】(1人分)
米 120ml (100g)
水 130ml

【作り方】

1. 大きめのなべにお湯をわかす。
2. 二重にしたポリ袋の中に米と水を入れて空気を抜き、口をしぼる。
3. なべのお湯に袋を入れて30分煮る。

※お米はとがなくてOK!

※熱で溶けないポリ袋を使いましょう。

※1つの袋につき1人分入れましょう。