

いつもの食品が、
災害時の非常食



ローリングストック

おうち備蓄をはじめよう！

ローリングストックとは

- 1 普段買っているものを少しだけ多く買う
- 2 賞味期限を考えて古いものから消費する
- 3 消費した分を買い足す

▶ ① ② ③ を繰り返し
常に一定量の食品が家庭に備蓄



メリット

- ◎費用面、時間面で普段の買い物の範囲でできる！
- ◎買い置きスペースを少し増やすだけで済む！



家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

参考) 農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

必需品



水 2L×6本×4箱

※1人1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)

主食 エネルギー 炭水化物



米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い足す
(1人1食75g程度)



乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)

- ・そうめん2袋 (300g/袋)
- ・パスタ2袋 (600g/袋)



カップ麺類 ×6個

パックご飯 ×6個

その他 (適宜)

- ・シリアルなど

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)

- ・お好みのもの18缶

副菜 その他 (適宜)



日持ちする野菜類

- ・たまねぎ、じゃがいも等

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、めんつゆ等

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の菓子類も大事！

問い合わせ先

深谷市総務部総務防災課

TEL.048-571-1211

カセットコンロ (ボンベ)を備えて、**熱源を確保しよう!**

電気・ガス・水道のライフラインが止まった場合に備え、水はペットボトルの飲料水、ガスはカセットコンロとカセットボンベを用意しておきましょう。



カセットボンベの予備はどのくらい必要?

1人/1週間当たり、カセットボンベ約6本の備蓄が必要となります。

※使用期限にご注意ください。

熱源 (カセットコンロ等) を確保すれば
災害時の食の選択肢が大幅に広がります。



日ごろから備える **Web版深谷市ハザードマップ**

Web版深谷市ハザードマップは、市内で想定される洪水の浸水想定や地震の揺れやすさなどをスマホ等で確認でき、日ごろから備えるためのサイトです。

ポイント1 自宅の危険性をかんたんに確認できる

地図 (洪水・土砂災害逃げどきマップ等) を選んで、自宅の危険性をご確認ください。



日ごろから
家族と
確認しよう!

ポイント2 水害時の滞在可否をかんたんに判定できる

判定結果をもとに、早めの避難が必要なのか、どこに避難するか等、避難行動をご確認ください。



ポイント3 最寄りの避難所をかんたんに調べられる

スマートフォン等の位置情報を利用すると、近くの避難所をさらに簡単に調べられます。



登録必要

災害・防災情報の入手はこちら

深谷市公式LINE

■ 災害・防災情報
■ 防災行政無線情報
がスマホで確認できます。

登録方法

右記のID検索およびQRコードから友だち追加が可能



ID検索 @fukayacity

深谷市メール配信サービス

■ 災害・防災情報
■ 防災行政無線情報
がメールで確認できます。

登録方法

右記のアドレスおよびQRコードから空メールを送信して登録



fukaya@emp-sa.smart-igov.jp