



3

食べ物と飲み水を備えよう！

わが家の飲料水・食料の備蓄は充分にできているでしょうか？まずは3日分について具体的にプランしてみましょう。

1) 3日分の飲み水の量：

あなたの家に備蓄したい飲み水の量（家族全員分）を算出しましょう。

ひとり1日3ℓ必要と言われます。3ℓ × 人 × 3日 = ℓ = a



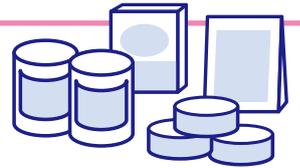
この量をどう備蓄するか、検討してみましょう。

・ 2ℓ のペットボトルなら、 本 = (a÷2)

・ 500mℓ のペットボトルなら、 本 = (a÷0.5)

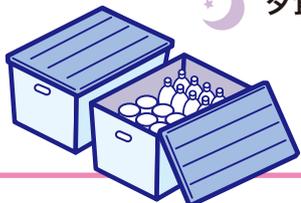
2) 3日分の食事メニュー

あなたが、自分自身で備蓄して、いざというときに自力で食べることができそうな献立を1日3食 × 3日分、プランしてみましょう。



栄養バランス
の評価
(○△×)

| | メイン | 副食 | |
|---------|-----|----|--|
| 1日目 朝食 | | | |
| 昼食 | | | |
| 夕食 | | | |
| 2日目 朝食 | | | |
| 昼食 | | | |
| 夕食 | | | |
| 3日目 朝食 | | | |
| 昼食 | | | |
| 夕食 | | | |



※献立ができれば、栄養バランスについて、大人やよくわかる人に評価してもらいましょう。評価が低かった献立については、改善してみましょう。

3) 買い物リスト

これらの必要な「飲料水」および「献立の食材」を備蓄するために、いま自宅に不足しているものを、近日買い足すためのプランをしましょう。

| 品目 | 数量 | 品目 | 数量 |
|----|----|----|----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |