

ライフライン停止の備えは？

大災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大事です。

また、避難所生活に必要なもの（非常用持ち出し品）をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。

○災害時に備えた備蓄品や非常用持ち出し品の例



飲料水



食料



照明器具など



毛布・寝袋



靴・スリッパ・ヘルメット



情報収集ツール



貴重品

その他か…

衣類、下着、タオル、ホイッスル、予備電池、洗面用具、カセットコンロなど



医薬品



衛生用品・生理用品



季節用品



小物類



ベビー用品類

1日分
500ml
×
6本



水1日3ℓ



* 飲料水は、一人1日3ℓを目安に3日分用意しておきましょう。

* 飲料水とは別に、物を洗ったり、トイレを流したりするための水も必要です。日頃から水道水を入れたポリタンクを用意するなどの備えをしておきましょう。

3日分
500ml
×
18本



防災リュックにスキムミルクを備えませんか？



◎スキムミルクってなに？

脱脂粉乳を水に溶けやすく加工したものです。たんぱく質やカルシウムなどの栄養が豊富で、水に溶いて飲むと低脂肪乳のような味わいです。

◎なぜスキムミルクを取り上げるの？

母牛は子牛を産むと毎日ミルクを作り、毎日絞らなければ病気になってしまいます。余ったミルクはバターになり冷凍保存され、このとき同時に脱脂粉乳もできますが、バターほどの需要がないため在庫が増えている現状です。

脱脂粉乳は常温で約1年間保存でき、災害時に不足しがちな栄養補給もできる優れたものです。備蓄品に採用して、北海道の酪農を応援しましょう！

◎スキムミルクを使ったレシピ

脱脂粉乳は、日常生活でもいろんな料理やお菓子の材料として使用できます。備蓄したスキムミルクの賞味期間が迫っているときなどに、ぜひお試しください！



全国農業協同
組合連合会 →
ホームページ



北海道出身
下國伸シェフ →
監修レシピ



※以下をもとに作成しました。

・政府広報オンライン「災害時に命を守る一人ひとりの防災対策」(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201108/6.html>)

・北海道農政事務所「防災リュックにスキムミルクを！」(<https://www.maff.go.jp/hokkaido/press/suisin/kikaku/attach/pdf/230828-1.pdf>)

