南海トラフ大地震 災前を尽くす

下多度地区社会福祉協議会
防災対策部会
連絡先　小林　57-2325

大地震 あとで泣くより 前備え

南海トラフ大地震に備え

食料品の備蓄（5年保存品など）

を今すぐに実施しましょう

大きな災害が起きると、普段当たり前にできている「買い物」や「調理」が突然できなくなります。　コンビニやスーパーは閉まり、物流も止まり、外食に頼ることもできません。
海津市による食料支援もあまり当てにはできません。

食料がないと起こりやすい問題

- 体力が急激に落ちる
- 判断力が鈍る
- 精神的な不安が大きくなる



災害時に食料が不足すると、「この先どうなる」という**強い不安感**を引き起こします。特に高齢の場合、**体調不良**やひいては**災害関連死**にもつながります。

南海トラフ巨大地震を想定し、「水」だけでなく、食料も 1 週間分は備蓄しましょう。

長期の保存ができ、簡単調理で食べられるものとして「アルファ米」をお勧めします。

アルファ米とは、焚き上げたご飯のおいしさをそのまま急速乾燥させたものです。長期保存(5 年程度)ができ、お湯や水で戻しそのまま食べられます。白飯、お粥、五目御飯、山菜おこわ、野菜ピラフ、ドライカレーなどいろいろ種類も豊富です。

コメント：

阪神淡路大震災：
　西尾一郎さん：3日間で口にしたのは水だけ、4日目おにぎりをやっと食べた

能登半島地震：
　永井充さん：野宿と同じだった。食事は1日におにぎり1個程度。
　（以上、中日新聞 R7年1月15日朝刊記事）