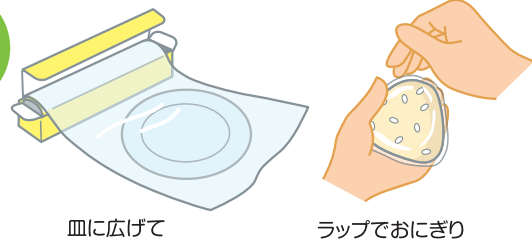


あると便利な 調理 グッズ

水道・電気・ガスなどのライフラインが止まることを想定し、カセットコンロなどの熱源や調理器具、食器なども一緒に準備しておきましょう。

●水が出ないとき、こんな工夫ができます

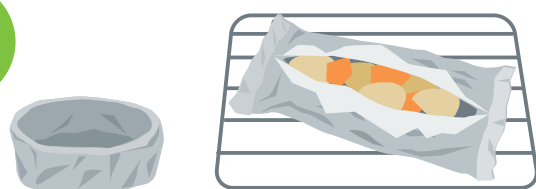
ラップ



皿に広げて

ラップでおにぎり

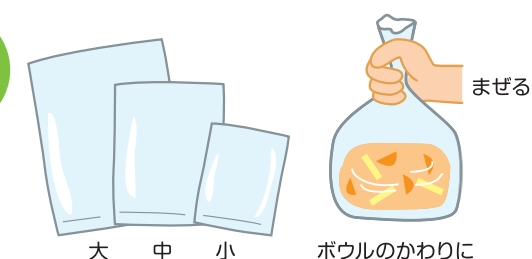
アルミ ホイル



食器の代わり

包んで焼く

ポリ袋



大 中 小

ボウルのかわりに

クッキング ホイル



フライパンに敷くと汚れにくい



江東区

いざという時の心構えを常に持ち

主食 ☐

炭水化物がとれる食品は、ありますか？



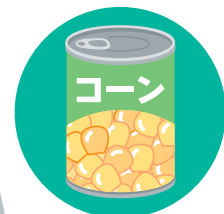
主菜 ☐

タンパク質がとれる食品はありますか？



副菜 ☐

ビタミン・ミネラル・食物繊維がとれる食品は、ありますか？



飲料 ☐

水や好みの飲料がありますか？



その他 ☐

好きなものやほっとする食品はありますか？



家庭の状況に 合わせた食品 ☐

乳幼児、高齢者、食物アレルギー・慢性疾患の方など（ペットがいる場合も）



便利グッズ ☐

3日間以上の調理をする燃料等がありますか？



☐ チェックリストで確認してください

3日分程度の 食の備えをしましょ



江東区

江東区保健所 健康推進課 栄養指導担当 TEL.03-3647-6713

城東保健相談所 TEL.3637-6521 城東南部保健相談所 TEL.5606-5001

深川保健相談所 TEL.3641-1181 深川南部保健相談所 TEL.5632-2291

出典：「災害時の食に備える」（兵庫県健康福祉部）を参考に作成