西リハ コミュニケーション
りはっぴねす

ワンポイント！アドバイス！

災害時の食事のために

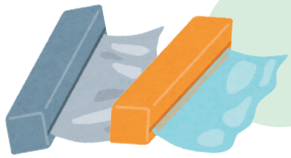
災害時には、水や衛生用品が不足しがちです。
もしもの時も安全・安心な食生活を送れるよう、
準備しておきましょう。

準備しておきたい衛生用品

ウェットティッシュ
水が使えないときに便利です。

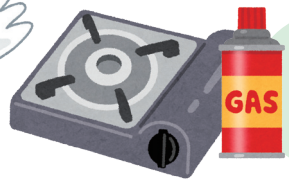
消毒用アルコール
手指や調理器具を消毒します。

ラップ・アルミホイル
食器に巻いて使うと、食器を洗わずに済みます。



使い捨て手袋・ビニール袋
素手で食品をさわらずに調理できます。

カセットコンロ・ガスボンベ
湯を沸かすなど、簡単な調理ができます。



災害時に役立つ献立集

災害時でも炊き出し現場で簡単に作れる料理を紹介した「食事ホッとカード」が、インターネットで公開されています。衛生管理の注意点やライフラインの復旧状況に応じた献立などが分かりやすく掲載されています。

岡山県ホームページ「みんなでつくる災害時の食生活支援ネットワーク」より