

みつぎ薬局 かわら版

～防災・備蓄のすすめ～

いざというときに備えていますか？

今年には1月1日の能登半島地震、2月には千葉県で何度も地震が起きるなど大きな地震が続いています。首都圏もいずれ大きな地震が起こるとも言われています。今回は地震などの自然災害に備えるべき食事とお薬について紹介します。

食の備蓄

おおよそ一週間分を目安に準備するのが望ましいです。

例えば、大人二人で水 2L×6本×4箱、お米 4Kg、乾麺 4袋、レトルト食品（カレー、パスタソース等）24個などです。

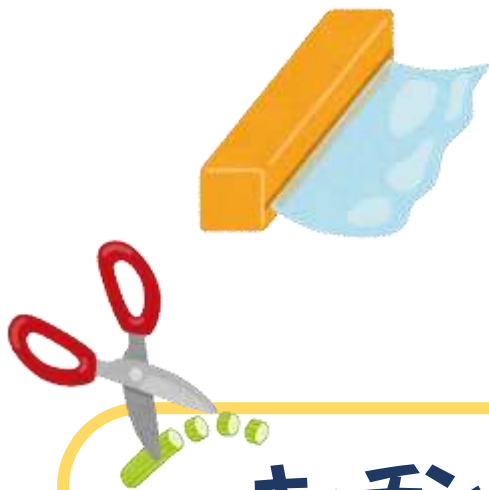


これらの食品やお菓子など普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古い物から消費し、消費した分を買い足すローリングストックをして備えておきましょう。



裏面に続く ⇒





ラップ

断水時に、食器にラップを敷くことで、洗い物を削減できます。

キッチンバサミ

断水時には、まな板もきちんと洗えない状態となりますので、まな板を使わず、キッチンバサミを使って調理ができます。



いつも飲んでいるお薬



いつも飲んでいるお薬は1週間～2週間ほど予備があると安心です。
先生に直接増やしてほしいと言いつらい場合は、薬剤師にご相談下さい。
先生にこちらからお伝えできます。

日ごろから備えることができれば、いざという時にも安心して過ごすことができると思います。
今日から少しずつ備えていけるといいですね。