

# 備えておこう！ 災害時の食



買いおき食品がいざという時大活躍！

## 【備えておきたい 1 人 3 日分の例】

- ・水は 1 人 9 リットル。
- ・食料は主食(パックご飯、お粥、パンの缶詰等) 主菜(レトルトカレー、魚の味付け缶、ツナ缶等) 副菜(野菜ジュース、乾燥野菜、カップスープ等)を揃えて、3 日分備蓄しましょう。
- ・お菓子やドライフルーツなどの甘いものを少量用意しておく、心をほっとさせる癒し効果が期待できます。



## 各自、3 日分の水・食料を備えましょう

### ☆ 1 人 3 日分の例 ☆

主食・主菜  
副菜をそろえ  
ましょう！

#### 主食



#### 主菜



#### 副菜



## 【ローリングストックのすすめ】

日頃使う食品を多めに買いおきし、消費しながら補充を繰り返して非常時に備えましょう。



## 2020 年 後援会本部行事予定

皆様のご参加をお待ちしております！



4 月 7 日(火)・8 日(水)・9 日(木)

「ほっち易隆君を叱咤し、励ます会」 於:上野・東天紅

6 月下旬 「ゴルフ大会」

9 月初旬 「女性部・茶話会」

11 月下旬 「望年会」



ぜひ後援会にご入会下さい。一緒に活動して下さる方お待ちしております！

ほっち易隆事務所 〒120-0026 足立区千住旭町 4-18 徳江ビル 2 階

TEL : 6806-1148 FAX : 6806-1149



東京都

◎Facebook で日々の活動を発信中！ [www.facebook.com/hotchi.y](http://www.facebook.com/hotchi.y)