

# 災害に備えて 備蓄をしましょう

災害の発生時等に備えて、普段から飲料水や  
保存の効く食料などを備蓄しておきましょう

## 食料・飲料などの備蓄の例（人数分用意しましょう）

豊田市では災害時に備えて、各家庭で**3日以上**の食料及び飲料  
水の備蓄を呼びかけています。

食料：ご飯（アルファ米など）、缶詰、レトルト食品、  
ビスケット、板チョコ、乾パンなど

飲料水：1日1人3リットルが目安

※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています



アルファ米などの非常食は、  
大型量販店・ホームセンター・  
通信販売等で購入することができます

ミキサー食・粥など、やわらかく  
食べやすい商品もあります

