

災害時の食①

# 水の備蓄は一人3日分9L



水道が止まった場合に備えて、飲料水や調理用の水として一人当たり1日3Lを目安に3日分(トイレを流したり、食器を洗ったりする水は別に必要)の備蓄が望ましいといわれています。



飲む時は衛生的に

ペットボトルに口をつけると菌が入って保存できなくなるので、紙やプラスチックコップに注いで飲みましょう。

もしも水道が止まったら……

- 歯がみがけない
- お風呂に入れない
- 調理に使う水がない
- トイレが流せない
- 手を洗えない
- 食器が洗えない
- 飲み水がなくなる

いろいろな備蓄の水

**水道水**

水道水は3日程度、飲料水として飲めるので、ふたのできる清潔な容器にいっぱいに入れて保存しましょう。

**長期保存型の水**

5年から10年長持ちする水は、備蓄に適しています。

**水以外の飲み物**

いつも飲んでいる茶や清涼飲料などがあると安心です。

大きな災害が起こると、水道が止まることがあります。  
 生命の維持や調理に欠かせない水は一人当たり3日分9Lを備蓄することがすすめられています。  
 水は飲み水や調理用以外にも、生活用水に必要なので、多種類の水を備蓄しておきましょう。

監修 名古屋工業大学大学院 工学研究科 社会工学専攻 防災安全部門長 教授 渡辺研司先生