

災害時の食②

栄養バランスを考えた食料備蓄

主食

米・パックごはん・おかゆ

小麦粉などの粉類

乾めん・カップめん

エネルギー源となるごはんや小麦粉、米粉、乾めんなどの食品を備えましょう。

主菜

肉・魚・豆などの缶詰

レトルト食品

乾物 充てん豆腐

たんぱく質を多く含む肉や魚の加工品、豆・豆製品、卵の加工品などを備えましょう。

副菜

日持ちのする野菜・いも・梅干し

野菜の缶詰・野菜ジュース

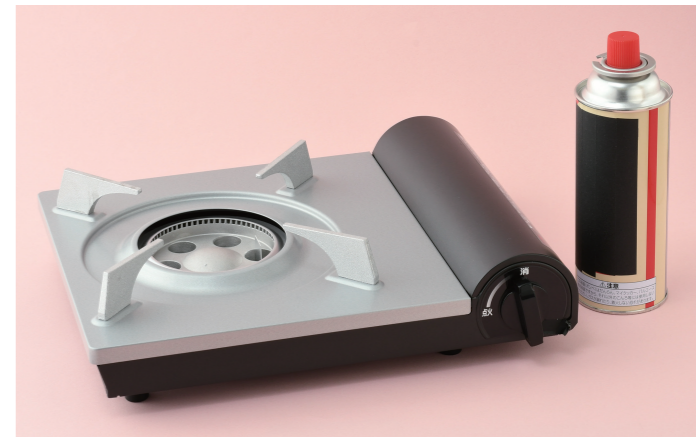
インスタントの汁物

乾物

ビタミンや無機質、食物繊維などを多く含む野菜や海藻などの食品を備えましょう。

簡単な備蓄の方法

ローリングストックとは、少し多めに買い置きをして、食べたらいきなり買い足すことで、常に一定の食品を簡単に備蓄できる方法です。



カセットコンロやボンベがあると温かい料理が作れます。

食料備蓄は、栄養のバランスを考えて食品を選びます。

ふだん食べている日持ちのする食品を少し多めに買っておくと、備蓄が簡単にできます。

3日から1週間分の量を備蓄し、いつもとあまりかわらない食事ができるようにしましょう。

ほかにもあるよ
備蓄しておきたい食品

きゅーたん

常温保存ができる牛乳・乳製品

果物類

菓子

カルシウム源となる牛乳や乳製品のほか、ビタミンや無機質を補う果物類、好みの菓子類などもあるとよいでしょう。