

保存可能な食品を買いおきして、 非常時に備えよう！



買いおきしたい食品の例

主食



- お米は無洗米が便利
- レトルトのお粥やパックごはん、カップ麺、乾麺なども常備しておこう
- 水を入れると食べられる α 化米や餅も利用しよう

主菜



- 缶詰は缶切りがいらぬタイプが便利
- 加熱しなくても食べられるかまぼこやチーズなども用意しておこう

副菜



- 被災後は野菜が不足しがち。普段から、日持ちする野菜を多めに買いおこう
- 果物や豆類の缶詰、乾燥野菜やのりなどの海藻類も用意しておこう

飲料



- フタ付の500ml ペットボトルが便利
- 野菜が不足しているときは手軽に飲める野菜ジュースを

その他



- 手軽に食べられるお菓子や栄養補助食品を用意しよう
- 調味料があると味の変化がつけられる