

ストックも兼ねた栄養バランス良く備蓄する食料品 チェック表

主食・主菜・副菜をそろえることで栄養のバランスが良くなります。

主食 (ご飯・パン・麺など)	無洗米	
	レトルトごはん、おかゆ	
	乾麺（うどん、そうめん、パスタ、ラーメンなど）	
	カップ麺	
	コーンフレーク、シリアル	
主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)	レトルト食品（カレー、シチューなど）	
	缶詰（焼き鳥、ツナ缶、蒲焼き、大豆水煮など）	
	乾物（大豆、高野豆腐など）	
	魚肉ソーセージなど	
副菜 (野菜・海藻・きのこなど)	缶詰（コーン缶、トマト缶、スープ缶など）	
	乾物（切り干し大根、カットわかめ、のり、干し椎茸など）	
	即席汁物（みそ汁、コーンスープ、	
	常備野菜（玉ねぎ、人参、じゃがいも、ごぼう、さつまいもなど）	
飲料	水	
	お茶	
	野菜ジュース	
	紅茶、コーヒー、ココアなど	
その他	フルーツ缶（もも、みかん、パイナップルなど）	
	ドライフルーツ	
	お菓子（あめ、チョコレートなど）	
	梅干し	
	調味料（塩、砂糖、コンソメ、マヨネーズ、麺つゆなど）	