

備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスを考慮した食生活を心がけましょう。

そして災害時でも1回の食事に「主食・主菜・副菜」をそろえられるよう、最低3日分、できれば1週間分の備蓄食品を備えることが理想です。

家庭備蓄の例

1週間分/ひとり分

必需品



お好みのお茶などもあると便利！



主食

エネルギー
炭水化物



主菜

たんぱく質



副菜

その他
(適宜)



かむことや飲み込みが難しい方

柔らかいパックごはん
レトルトのおかゆ
レトルトの介護食品
とろみのある食品
(ゼリー飲料やポタージュスープなど)
とろみ調整剤
高栄養飲料などの栄養補助食品



乳幼児がいる方

離乳食
液体・粉ミルク
おやつ



普段服用している常備薬も用意しましょう



簡単！便利！ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

日頃から、栄養バランスを考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

