

# もしもに備える！ 備蓄食品

災害直後はごはん・パン・めんなどの**主食ばかり**になりがちです。  
エネルギー源となる炭水化物はとても大切ですが、栄養バランスが偏ると体調不良や病気になる可能性があります。  
**バランスも考えて備蓄しましょう。**

水  
必ず備蓄！！



1日1人3ℓ

飲料水  
+  
調理用

**主食**  
(ごはん・パン・めん)



パックごはん



アルファ化米



カップ麺



缶詰パン

**主菜**  
(肉・魚・卵・大豆製品)



魚・肉等の缶詰



レトルト食品



かつお節・煮干し等の乾物

**副菜**  
(野菜・海藻など)



野菜の缶詰



海藻・野菜の乾物



野菜ジュース

**乳製品**



スキムミルク



粉チーズ



ロングライフ(長期保存)牛乳

**果物**



果物の缶詰



ドライフルーツ

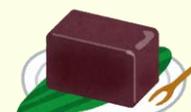


果物ジュース

**菓子・嗜好品**



チョコレート



ようかん



飴



ナッツ

# ローリングストックのすすめ

## 焼き鳥缶で 混ぜごはん



賞味期限

定期的に賞味期限を  
チェックしましょう



### 備える

普段から少し多めに  
食材や加工品を  
ストックしておく

### 買い足す

食べた分だけ買い足す



### 食べる

普段の食事で食べる



<1人分>  
エネルギー 448kcal  
たんぱく質 21.2g  
食塩相当量 2.5g

#### 材料 (2人分)

★ごはん	2膳
★焼き鳥缶(塩味) <small>備蓄食品</small>	2缶
★まいたけ	1/2パック
★ホールコーン缶 <small>備蓄食品</small>	50g
★バター	10g
しょうゆ	小さじ1
青じそ	4枚
白いりゴマ	小さじ1/2

#### 作り方

- ①まいたけは細かく裂いておく。
- ②耐熱容器に★を入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで4分加熱する。
- ③ラップをはずし、しょうゆとちぎった青じそを加えて混ぜ、白いりゴマをふる。