

主な備蓄品

飲料水・食料

水(飲料水・調理用)

- 1日1人3ℓが目分量



缶詰・レトルト食品

- 調理が不要
- 種類が豊富
- 長期保存が可能



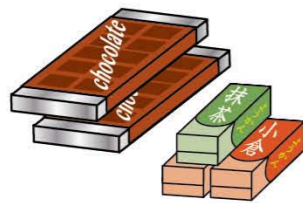
乾麺・即席麺

- 長期保存が可能
- 細い麺は茹で時間が短い



お菓子

- チョコ、羊かんなど
- 個別包装がおすすめ



食料の選び方

- 日頃から食べ慣れているもの
- 常温で長期間保存ができるもの
- 使いきりサイズのもの

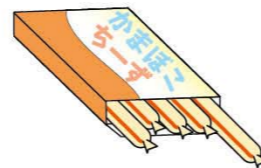
レトルトご飯・無洗米

- 水を節約できる
- おかゆは乳幼児や高齢者の食事になる



チーズ・かまぼこなど

- 栄養が豊富
- 加熱せずに食べられる



野菜ジュース・即席スープ

- 野菜不足を解消
- 調理が簡単



栄養補助食品・健康飲料粉末

- 手軽に栄養補給できる
- 調理が不要



- あまり水を使わずに調理ができるもの
- 食器がいらぬもの

家族に合わせた食料の備蓄

乳幼児

粉ミルク

- スティックタイプを用意しておくとう便利です。
- 調乳用の水も用意しましょう。
- 哺乳瓶が使えないときは、使い捨ての紙コップなどで代用します。



液体ミルク

- 常温(おおむね25℃以下)で保存できます。
- 調乳なしで飲めます。
- 飲み残しは捨ててください。



離乳食

- 瓶詰やレトルトの離乳食を用意しましょう。



高齢者

食べやすい食品

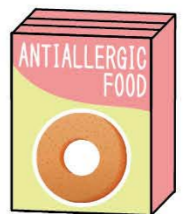
- かむことがうまくできない方には、レトルト食品(おかゆ、ミキサー食、柔らかいタイプの肉・魚などのおかず)、ゼリー、濃厚流動食、缶詰など身体に合った食品を用意しましょう。



食物アレルギーがある方

アレルギー表示の確認

- 「卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生」が含まれている場合は、原材料の表示が義務付けられています。
- 食品表示を確認して、原因食料やそれが含まれている食べ物を食べないようにしましょう。



慢性疾患のある方

食事療法を受けている方

- 糖尿病、腎臓病、難病などで食事療法中の方は、病状に適した食べ物を用意しましょう。
- エネルギーなどが計算されたセット食や低タンパク食品なども販売されていますので、事前に確認しましょう。

