

非常食を見直そう！

皆さんは「非常食」を用意していますか？
それらは“**栄養**”について考えられていますか？
今回は手軽に始められるローリングストック法を
紹介いたします。

ローリングストック法とは…

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

なぜ栄養バランスを考えて備えるのか？

災害直後は**炭水化物**ばかりになりがち！
たんぱく質、ビタミン、ミネラル、
食物繊維が不足し口内炎、便秘など
体調不良の原因の1つとなってしまう！



ローリングストックでの 食品の選び方

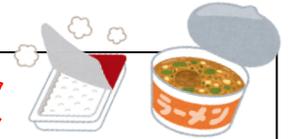
主菜

- ・缶詰
- ・レトルト食品
- ・フリーズドライ食品



主食

- ・精米、無洗米、パックご飯
- ・小麦粉、米粉、餅
- ・乾麺、即席めん、カップ麺
- ・缶詰パン、乾パン



果物

- ・日持ちする果物
- ・果物の缶詰
- ・果汁ジュース
- ・ドライフルーツ



副菜

- ・梅干し、漬物、日持ちする野菜類
- ・野菜ジュース
- ・インスタント味噌汁、スープ



牛乳乳製品

- ・ロングライフ牛乳
- ・粉チーズ
- ・スキムミルク

菓子・嗜好品

- ・チョコレート
- ・飴
- ・スナック菓子



調味料

- ・味噌・塩
- ・醤油・砂糖

主食だけでなく**主菜**、**副菜**など
栄養バランスを整えることが重要です。

一汁三菜！