

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！