

# 何を揃える？「食材編」

普段使っている食材も買い置きがあれば、災害時に役立ちます。食事内容が偏ると体調を崩しやすくなります。常温保存ができる主食・主菜・副菜を揃えましょう。



## 主食

体を動かすエネルギーや熱になるもの

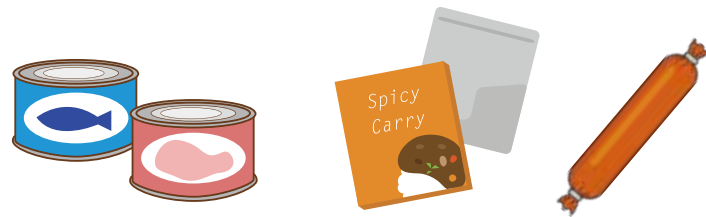


米やパックご飯，乾めんなどを用意しておきましょう。即席めんは水で戻すこともできます。

## 主菜

血や肉になるもの

魚・肉・豆・卵などを缶詰やレトルト食品で揃えましょう。



## 副菜

体の調子を整えるもの

ビタミンやミネラル，食物繊維を含む野菜やくだものは，特に不足しやすいので十分に備えましょう。日持ちのする根菜や缶詰，野菜ジュースなどがあると安心です。



## 飲料水

水はそのまま飲むだけでなく，調理などにも必要です。多めに用意しておきましょう。



水は1人  
1日3ℓ

## その他

被災直後は調理が一切できない可能性があり，そのような状況の中で栄養をとるために，調理等を行わず手軽に食べられる食品が必要です。お粥やゼリー飲料，栄養補助スナックなどを用意しておきましょう。

### 備蓄のヒント

### ～買い置きを増やしましょう～

すぐに使う分より多めに買い置きし，使った分を補充しましょう。また，定期的に使って期限切れを防ぎましょう。食品だけでなく，日用品にも有効です。

いつも買い置きは2個。だから，倍の4個買っておこう！



賞味期限の早いものから食べて。残り2個！早めに買い足した方が良いわね！食べる前に買っておくともっと安心ね。



これで安心だね！



### コラム ～備蓄には食べ慣れたものを～

食べ慣れない食品はストレスを感じたり，体調を崩す一因になります。特別なものではなく，普段から食べ慣れている食品を備えておくと安心です。