

栄養バランスを意識した備蓄をしましょう

主食と主菜と副菜が揃えられたら満点

非常時はどんな状態で、どんなものが口にできるかわからないとは思いますが、備蓄品として備えておくことはできます。

主食、主菜、副菜を意識してローリングストックしておきましょう。

主食・主菜・副菜	主な食品	備蓄食品(例)
主食 ・主にエネルギーのもとになる	・ごはん ・パン ・麺類 (うどん、そば、そうめん、パスタ等) ・シリアル	・無洗米 ・パックごはん(アルファ化米でも良い) ・もち ・パンの缶詰 ・乾パン ・ホットケーキミックス、小麦粉等 ・乾麺(うどん・パスタ等) ・カップ麺、袋麺等 ・シリアル、グラノーラ等
主菜 ・主に身体をつくるもとになる	・肉 ・魚 ・卵 ・牛乳及び乳製品等 ・大豆及び大豆製品等	・肉系缶詰(焼き鳥、鶏ささみ、スパム、牛肉の大和煮等) ・レトルト丼(牛丼、親子丼等) ・レトルトカレー ・魚系缶詰(ツナ、さば、いわし等) ・魚肉ソーセージ ・卵 ・LL(ロングライフ)牛乳 ・スキムミルク ・大豆水煮缶 ・高野豆腐 ・LL(ロングライフ)豆腐 ・豆乳

副菜 ・主に身体の調子を整えるものになる	・野菜 ・いも ・豆類(大豆を除く) ・きのこ ・海藻	・トマト缶 ・コーン缶 ・クリームコーン缶 ・切干大根 ・乾燥野菜 ・日持ちする野菜 ・野菜ジュース(野菜 100%) ・ミックスビーンズ缶 ・干しいたけ ・乾燥わかめ ・乾燥ひじき ・海苔 ・インスタント味噌汁や即席スープ
---------------------------------------	---	--

その他

その他	主な食品	備蓄食品(例)
ビタミンやミネラルを補うもの	・果物	・果物の缶詰 ・ドライフルーツ ・果実ジュース ・日持ちする果物