

さいがい そな 災害に備える べんり しょくざい ～あると便利な食材～



ちようみりようらい 調味料類

れいぞうこ ちようみりよう つか
冷蔵庫にあるこんな調味料が使える



ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシング・ソース・ふりかけ・砂糖・塩・しょうゆ
味噌・油類・ジャム・麺つゆ・酢・コンソメ顆粒・だし・鶏ガラスープなど

おやつ

た べ な 食べ慣れているおやつは手軽に食べられ、カロリーもとれる

あめ 飴・チョコレート・クッキー・ゼリーなど



にゅうようじ ばあい 【乳幼児がいる場合】

ベビーフード・乳幼児用おやつ・粉ミルク・液体ミルク

ちようにゅうよう みず 調乳用の水・ベビー用麦茶・幼児用レトルト食品など

※食物アレルギーがある場合は、アレルギー用食品も忘れずに。



★赤ちゃんや高齢者は、脱水症状になりやすいので注意が必要です。水は必ず準備しましょう。

こうれいしゃ ばあい 【高齢者がいる場合】

やわらかくて食べやすい食品（おかゆやゼリータイプのおかず）

とろみ剤など

※病気による食事療法を受けている人は、それに応じた非常食も忘れずに。



はっさい ちよくご 発災直後

ひ みず つか
火や水を使わずに
た 食べられるもの

すうじ かんご 数時間後

たか
カロリーが高いもの
えいよう
栄養バランスのよいもの

よくじつ い こう 翌日以降

あたた
温かいもの
で
ごみが出にくいもの



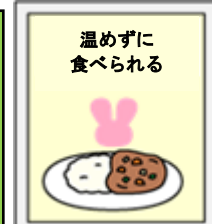
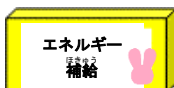
けいたい 携帯おにぎり



めし 飯 缶



えいようほじょしょくひん
栄養補助食品



レトルト食品