

災害に備える ～あると便利な食材～



調味料類

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

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

飴・チョコレート・クッキー・ゼリーなど



【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
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。

【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。



発災直後

火や水を使わずに
食べられるもの

数時間後

カロリーが高いもの
栄養バランスのよいもの

翌日以降

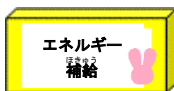
温かいもの
ごみが出にくいもの



携帯おにぎり



栄養補助食品



レトルト食品