もしもの時に、家族のために

災害に備える 1人1日分の食料

～まずは、できることからはじめましょう～

備えて安心!



★炭水化物・たんぱく質・ビタミンをできるだけ組み合わせましょう

飲み物 3L



水・お茶・スポーツドリンク
などのペットボトルや
缶飲料、ゼリー飲料

こまめな水分補給で脱水を防ぎましょう

【重要】
水は料理にも使えるので、必ず多めに準備しましょう



主食 3食分 ★炭水化物



そうめん・うどん・そば・スパゲッティ
マカロニ・春雨・ビーフン
コーンフレーク・カップ麺・パン
パックごはん・レトルト粥・揚げ麺など
★お米は無洗米が便利

お米なら・・・1．5合



パンや麺類も組み合わせましょう

主菜 3食分 ★たんぱく質



レトルトカレー・ハヤシライス・パスタソース・高野豆腐・麩・ゆば・かつおぶし・大豆水煮缶・鮭缶・焼き鳥缶・ツナ缶・サバ缶・鮭フレーク・魚肉ソーセージ・パックささみ・サラダチキンなど
★缶切り不要のものが便利



そのまま食べる場合、味付き缶詰が便利

副菜 350g ★ビタミン



パックひじき・切り干し大根・とろろ昆布
塩昆布・ごま・干し椎茸・海苔・カップスープ
乾燥わかめ・インスタント味噌汁・コーン・
トマト水煮・日持ちする野菜（玉ねぎ・じゃがいも・人参など）・冷凍野菜
★冷蔵庫にある野菜から使う



緑黄色野菜120g ＋ 淡色野菜230g

果物 200g

生の果物・フルーツジュース
缶詰・ドライフルーツなど
★缶詰が便利



牛乳・乳製品 200ml

ロングライフ牛乳（常温保存可能品）
スキムミルク・チーズなど



手軽に栄養が摂れる便利な食品です

災害備蓄の目安は3日分、家族の人数に合わせて準備が必要です

（作成）福知山市　チーム栄養士　（監修）　福知山市　危機管理室