

いざというときに非常食になる食品

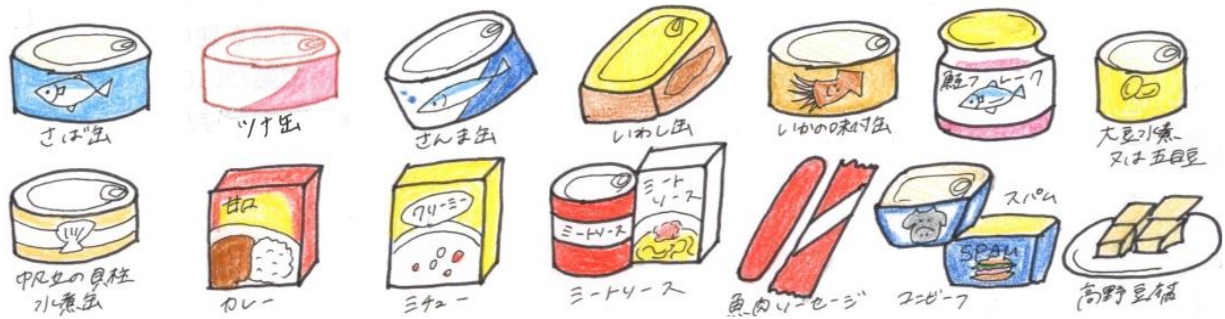
主食

米、アルファ米、乾麺、いも類、カップ麺など

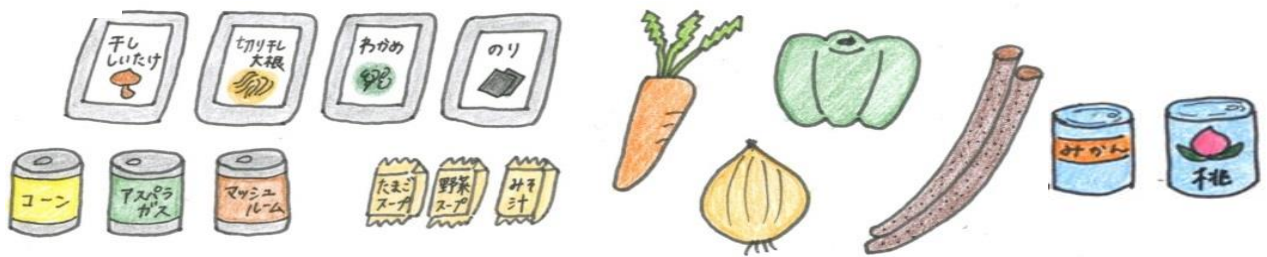


主菜

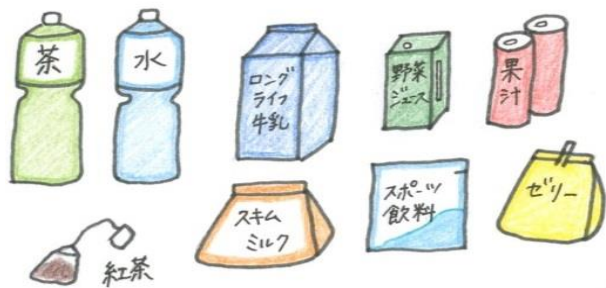
さば缶、ツナ缶、いわし缶、レトルト食品、魚肉ソーセージなど



副菜



飲料



その他・栄養補助食品



☆加熱などの作業をせずに食べられる食品や、湯煎だけで食べられるレトルト食品の備蓄が必要です。缶詰は、味がついているので、調味料を使用せずに調理できます。
 ☆消費期限の短い食品は、期限が切れる前に食べきりましょう。
 ☆じゃがいもや玉ねぎなどの常温で保存できる野菜類は、使いながら補充しましょう。