

# 備蓄食品の選び方

7 災害に  
そなえよう



## ポイント

### ・缶詰で手軽にたんぱく質を

災害直後の食生活は炭水化物中心になりがちです。  
魚介や肉類などの**缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、経済的**なのでおすすめです。



### ・野菜でビタミン、ミネラル、食物繊維を補給

災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声が聞かれました。  
じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの**日持ちする野菜**を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、**乾物や野菜ジュース、ドライフルーツ**などもおすすめです。

参考：農林水産省『災害時に備えた食品ストックガイド』（平成31年3月）



詳しくはこちら

農林水産省『**災害時に備えた食品ストックガイド**』（平成31年3月）

- ・簡単！ローリングストック
- ・おすすめの備蓄食品
- ・あると便利な備品類

など、災害時の備えに役立つ情報をまとめています。



電子版ダウンロード  
はこちら↓

