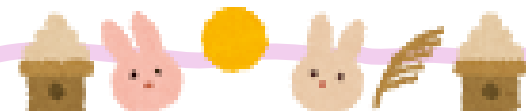


備蓄食品のえらび方



もしもの災害に備えて、備蓄食品について考えてみましょう。
備蓄する食品は、量だけでなく栄養バランスも大切です。

栄養バランスを 考慮しましょう

災害直後は炭水化物に偏りがちになります。
栄養バランスを考えて、たんぱく質やビタミンなども
なるべくとるようにしましょう。

たんぱく質摂取には 缶詰がおすすめ

ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰やコ
ンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥など肉類の缶詰
など、缶詰は手軽にたんぱく質をとることができるのでおすすめです。



便秘や 口内炎に注意

災害時には、特に野菜や果物などが不足しがちです。
そのため、ビタミンやミネラル、食物繊維の不足により
便秘や口内炎に悩む人が増えます。

日持ちする野菜や 果物を常備

ビタミンやミネラル、食物繊維をとるため、じゃ
がいもやたまねぎ、りんごなど日持ちする野菜や
果物、乾物や野菜ジュース、ドライフルーツなど
を買い置きしておきましょう。

