

備えあれば  
憂いなし!

# 食品の家庭備蓄のおすすめ

回覧

## いざというときに備えて

新型コロナウイルス感染症の感染規模が拡大し、いつ感染するかわからない状況です。また日頃からの備蓄は災害対策にもつながります。食料品や日用品が不足し困らないように、必要なものを確認し、事前に準備しておくで安心です。

## 食料品で準備しておきたいもの(例:大人ひとり約10日分)

品目	数量
お米またはレトルトご飯	2キログラムまたは20パック
麺類(パスタ、うどん、カップ麺など)	10個
レトルト食品(カレー、丼ものなど)	10個
缶詰のおかず(魚、肉など)	10缶
冷凍食品(おかず、チャーハンなど)	適量
インスタント味噌汁、スープ	12個
飲み物(水、お茶、スポーツ飲料)	500ミリリットル×20~30本
果物缶またはドライフルーツ	5個
ゼリー系飲料	5個
野菜ジュース	200ミリリットル×10本

体調不良に  
なった場合に

- ・レトルトおかゆ
- ・スポーツ飲料
- ・ゼリー
- ・栄養補助食品
- ・のど飴 等

用意しておく  
と便利です!



※このほかお菓子や日持ちする野菜や果物も備蓄すると良いです。  
乳幼児用の粉ミルクや離乳食、高齢者用の食事(おかゆなど)も必要に応じて備蓄しましょう。

## 備蓄品の食べ合わせ例

**主食(体のエネルギーとなる炭水化物) + 主菜(筋肉や血液の材料となるたんぱく質)**  
+ **副菜(体の調子を整えるビタミン・ミネラル)**を意識して摂りましょう!

### 朝食



- ・ごはん
- ・野菜たっぷりの味噌汁
- ・さば缶
- ・みかん(フルーツ缶でも可)

### 昼食



- ・カップ麺
- ・魚肉ソーセージ
- ・野菜ジュース

### 夕食



- ・レトルト親子丼
- ・豚汁などの具だくさん味噌汁
- ・フルーツゼリー

★麺類は塩分が多いので汁は残しましょう。血糖値の急上昇を抑えるために野菜から先に食べましょう。

新型コロナウイルスの感染患者や濃厚接触者で自宅待機になる村民へ  
約3日分の食料セットを無料配布しております。  
ご希望の方は下記までお問合せ下さい。

お問合せ先 猿払村保健福祉総合センター ☎ 2-2040

