

備えておきたい 食料品 の事例

水分補給のための飲料や、体調がすぐれない時でも食べられるもの、簡単に食べられるものなどを用意しておきましょう。

水分補給ができるもの

スポーツ飲料、経口補水液、ゼリー飲料、ペットボトルや缶入りの飲料など



体調がすぐれない時でも
食べやすいもの

レトルトのおかゆ、パックごはん、
そうめんなど



調理が不要で簡単に
食べられるもの

レトルト食品、缶詰、即席スープ、
インスタント味噌汁、冷凍食品など



普段使用している食料品を少し多めに備える 「**日常備蓄**」
実践しましょう。

1～2週間分を目安に備えておきましょう

