

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



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、パックご飯、乾麺など



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、冷凍食品、カップ麺など



普段使用している食料品の買い置きを少し多めにし、無くなる前に補充を行う「日常備蓄（ローリングストック）」を実践しましょう。

1～2週間分を目安に備えておきましょう

