

いまやろう！



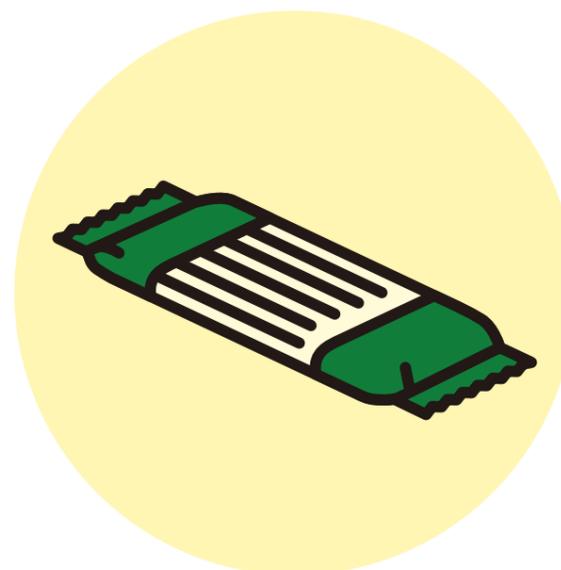
じ ぶん す ひ じょうしょく そな
自分の好きな非常食を備えよう



かん ぶつ
乾物



フリーズ
ドライ食品
しょくひん



かん めん
乾麺



かん づめ
缶詰・
レトルト食品
しょくひん

せい かつ まも
生活を守る

じ ぶん す ひ じょうしょく そな
自分の好きな非常食を備えよう

さいがい しょくりょう ふ そく しょくりょう そな
災害のときは食料が不足します。ですから、食料を備えておきましょう。

こころ からだ つか えいよう じ ぶん す あじ じゅん び なの かぶんひつよう
心も体も疲れているときですから、栄養のあるもので、自分の好きな味のものを準備しておきましょう。7日分必要です。

◆ かんぶつ
乾物

かんぶつ かんそう しょくひん なが ほ ぞん しょくもつせんい ほう ふ
乾物は乾燥させた食品で、長く保存することができます。ミネラルや食物繊維が豊富です。

◆ フリーズドライ食品、レトルト食品

フリーズドライ食品は、お湯をかけるだけで食べることができます。

また、レトルト食品や缶詰も簡単に食べることができますから、とても便利です。野菜が多いものの方がいいでしょう。

◆ かんめん
乾麺

ゆでる時間が短いものの方がいいでしょう。やわらかくゆでると、小さい子どもも食べることができます。

【いまやろう！】

1. 家に非常食がありますか。確認しましょう。

2. 非常食の賞味期限（いつまで食べることができますか）を確認しましょう。自分の好きな非常食を探してみよう。