

~栄養だより~

Vol.34 (2023年3月号)

【今月のテーマ】

災害への備えについて

3月といえば震災が起きた月。今回は震災に関する食事のお話です。
これを機に一度備えを見直しましょう！

備えはローリングストックで！



定期的に「買う・備える・食べる」を繰り返す
→常に期限に余裕をもってストックできる！
普段から食べ慣れることで安心！

*ローリングストックができれば
災害用食品に限らず、いつもの食材を
ストックでも OK

備蓄する食品の量について

食料…最低**3日**、出来たら**7日**×家族分

水…1人あたり1日分で**500ml**×**4本**の**2L**

3日分の6L あると安心

→衛生的に使用できるように**500ml** ペットボトルで
持っておくと良いでしょう

備蓄におすすめ食品

→災害時も主食・主菜・副菜をそろえることは大切です！

① 主菜



肉・魚・豆類の缶詰やレトルト、フリーズドライ商品 充填豆腐 等

② 主食



パックなどのお米 乾パン カップ麺・乾麺 お餅 等

③ 副菜



保存期間の長い野菜 野菜ジュース・乾物 インスタントの汁物 等

…主食ばかりになりがちですが、主菜まで考えてたんぱく質も
不足しないように食品を選びましょう

オススメ商品！

尾西の携帯おにぎり/尾西食品



お湯又は水を注いで
待つだけでふくらおにぎり！
5年保存で安心！
登山などのレジャーにも♪

栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも
店舗スタッフが管理栄養士と
WEB でつなぎ直接栄養相談が
可能です！
お近くのスタッフまで
お声がけください♪