



栄養管理科だより (No.6)

「備えあれば憂いなし! 防災食」

平成 30 年 7 月豪雨により被害を受けられた皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。9 月 1 日は防災の日です。みなさんの家に防災食はありますか? 災害はいつ起こるかわかりません。避難する場合に持ち出せるよう、1 日分程度非常持ち出し用として食べ物をまとめておきましょう。防災袋に用意したい食品についてご紹介します。これらはドラッグストア、スーパー、ホームセンター、インターネットで購入することができます。

防災袋に用意したい食品

○水 2L(1 人分)

○調理せずに食べられる備蓄食料品

(アルファ米、乾パン、レトルト食品、缶詰、野菜ジュース、バータイプの食品、ゼリードリンク、チョコレート)



アルファ米とは、炊いたり蒸したりした米を熱風で急速乾燥させたもののことです。長期保存が可能で、洗米・浸水が必要ないので通常の米よりも短時間で炊くことができます。家庭ではあまり使わない食品の場合、気づいたら期限切れということもあるかもしれません。入れ替えのチェックも忘れないようにしましょう。

