

災害時献立作成のポイント

副菜

(野菜・きのこ・いも・海藻類)

ビタミン・ミネラル・食物繊維の給源
体の調子を整える

缶詰



保存のきく野菜・乾物



主食

(ご飯・パン・麺)

炭水化物を多く含むエネルギーの給源



無洗米が
便利



アルファ化米



カップ麺



乾麺

災害時も

主食・主菜・副菜 を揃えた献立が
理想的です

ひじきとコーンのツナ和え

焼き鳥缶詰



主菜

(肉・魚・卵・大豆製品)

たんぱく質の給源
筋肉や身体を作る材料となる



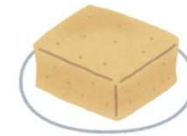
缶詰

レトルト食品



高野豆腐

味付けは薄味と
なるように
注意しましょう



プラスして 1日1回程度

牛乳・乳製品 果物 をとりましょう



スキムミルク
ロングライフ牛乳
粉チーズ

など



フルーツ缶詰
ドライフルーツ
フルーツジュース
など