

# お家に災害時用の備蓄食品はありますか？

- ① 家庭にある**食品をチェック**しましょう
- ② 栄養バランスを考え、**家族の人数や好みに応じた**備蓄食品を準備しましょう
- ③ 賞味期限が切れる前に**消費し、消費したものは買い足しましょう**

肉・魚・大豆製品などの  
缶詰やレトルトを常備しましょう



災害時直後は炭水化物ばかりになりがちです

**3日分～1週間分**  
×  
**人数分**  
用意しましょう

野菜を常備しましょう



便秘・口内炎などの体調不良を  
起こしやすいです