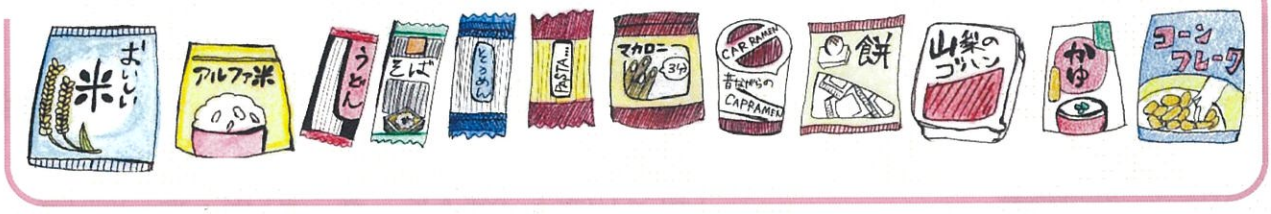
ローリングストックに適した備蓄食品

✿ 備蓄食品は、主食（炭水化物）と主菜（たんぱく質）に加え、副菜、飲料なども合わせて最低で３日分、できれば１週間分程度を備えることが必要です。

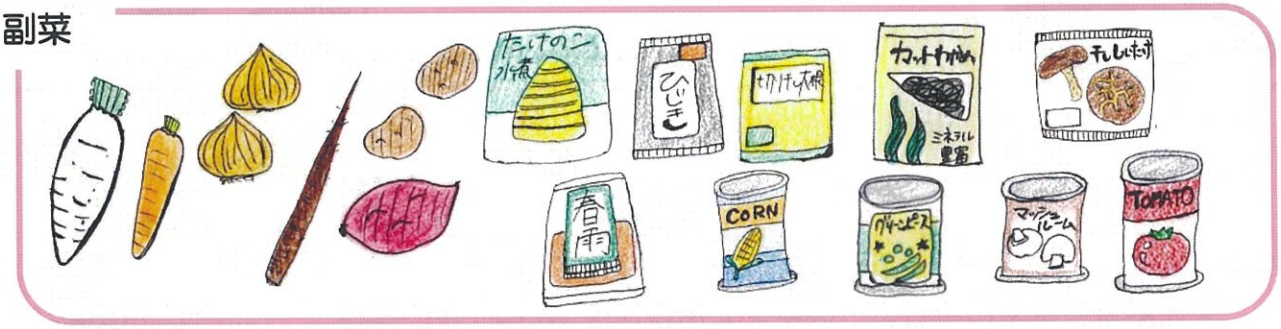
✿ 高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある方、疾患のある方などは、それぞれ適した食品を別途準備しましょう。

主食

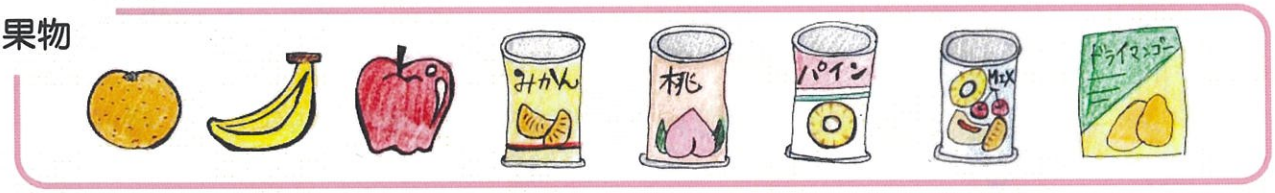


主菜

副菜



果物



飲料

その他

※ 水は、飲料として１人あたり１日１リットル必要です。料理等に使用する水を含めると３リットルあると安心です。

※ LL 牛乳（ロングライフ牛乳）とは、牛乳を 135～150℃で数秒間連続的に滅菌し、気体透過性のない容器に無菌充填したもので、常温でも長期間の保存が可能な食品です。