

# 『非常食』を備えましょう！



大規模な災害が発生した場合、物流がストップし、必要な食料品が手に入りづらくなる可能性があります。

日頃から**最低3日分（できれば1週間分）**の食料品を備蓄しましょう！

## ～家庭での備蓄例 1週間大人2人分～

### 必需品



・水  
※1日およそ3L程度  
(飲料水+調理用水)

2L×6本×4箱



・カセットコンロ  
・カセットボンベ  
※1人1週間およそ6本程度

12本

### 主食

(炭水化物)



・米  
※水で作れる  
アルファ米  
もおすすめ

2kg×2袋



・カップ麺  
6個



・乾麺

そうめん 300g  
パスタ 600g



・パックご飯  
6個

### 主菜

(たんぱく質)



・レトルト食品

牛丼の素、カレー等18個  
パスタソース6個



・缶詰（肉・魚）

お好みのもの  
18缶

フリーズドライ食品も  
おすすめ♪

### 副菜

(ビタミン・ミネラル)

適宜



・日持ちのする  
野菜



・缶詰  
(野菜)



・野菜ジュース

### その他

適宜



・調味料



・お菓子



・缶詰（果物）

『ほっかいどうヘルスサポートレストラン』は、健康づくりに関する情報を提供したり、健康に配慮したオーダー対応やメニューを提供するなど、市民の皆様の健康をサポートするお店です。

詳しくはこちら

