

■P26

ぼうさいじゅんび じしん たいふう などから み まも るための じゅんび はじ めて くださ
防災準備＜地震や 台風などから 身を守るための 準備＞を 始めて くださ
い。

ひじょうじ ふつう せいかつ が できない とき のために、いつも いえ お 家に 置いて
■非常時＜普通の 生活が できないとき＞のために、いつも 家に 置いて
ください。

しゅじょく まいにち しょくじ で おもに た 食べるもの＞
主食＜毎日の 食事で おもに 食べるもの＞

●レトルトの おかゆ、パックに はい 入った はん ご飯、パスタや カップラーメンなどを
いつも いえ お 家に 置いて ください。

●シリアル、こむぎこ 小麦粉、ホットケーキミックスでも か 代わりになります。

しゅさい にく さかな などの おかず
主菜＜肉や 魚などの おかず＞

●にく 肉や さかな 魚などの おかずは たいりょく 体力を つけるために ひつよう 必要です。

●かんづめ 缶詰や レトルト レトルト しょくひん 食品は、あ 開けたら はや 早く た 食べて ください。

ふくさい やさい
副菜＜野菜の おかず＞

●さいがい じしん つなみ こうずい 災害＜地震、津波、洪水など＞に あ ったときは、やさい た 野菜が 足りなくなります。いつ
もの か もの 買い物で、いも にんじん たま じゃが芋・人参・玉ねぎ・かぼちゃなどの く さりにくい やさい おお 野菜を 多
く か 買って ください。

●ひじき・わかめ や きりぼしだいこん・かんそう 切干大根・やさい 乾燥野菜なども べんり 便利です。

●野菜^{やさい}を^た食^くべることができないときは、野菜^{やさい}の^{かんづめ}缶詰^かでも代^かわりになります。

の^{もの}飲み物

●水^{みず}だけでなく、お茶^{ちや}やジュースなどの^{の^{もの}}飲み物^{もの}もいろいろ^か買^いって、家^{いえ}に^お置^おいてください。

●水^{みず}は、料理^{りょうり}や^ゆお湯^{つか}などにも使^{つか}います。た^かくさん^{ねんかん}買^かって^{ねんかん}ください。(5年間^{ねんかん}保存^{ほぞん}することが^{みず}できる^{みず}水^{みず}が^{みず}あります)

ちょうみりょう調味料^{あじ}＜塩^{あじ}、しょうゆなど、味^{あじ}をつけるもの＞など

いつも^{びん}1瓶^{1ふくろ}、1袋^{おお}多^かく^か買^かって^かください。

しこうひん嗜好品^{たの}＜楽^たしむための^{もの}食^のべ物^{もの}や^の飲^{もの}み物^{もの}＞

●災害^{さいがい}＜地震^{じしん}、津波^{つなみ}、洪水^{こうずい}など＞に^{げんき}あつたときは、元^き気^もな^た気^{もの}持^{もの}ちになる^た食^{もの}べ物^{もの}や^の飲^{もの}み物^{もの}も^{ひつよう}必^{ひつよう}要^{ひつよう}です。

●あなたや^{かぞく}家^す族^すの^た好^{もの}きな^の食^{もの}べ物^{もの}や^の飲^{もの}み物^{もの}も^か買^かって^かおいて^かください。

ほかにその他

災害^{さいがい}＜地震^{じしん}、津波^{つなみ}、洪水^{こうずい}など＞に^たあつたときは、ビ^たタ^たミン^たや^たミ^たネ^たラル^たが^た足^たり^たな^たく^たなります。^{えいようきのうしょくひん}栄^{えいようきのうしょくひん}養^{えいようきのうしょくひん}機^{えいようきのうしょくひん}能^{えいようきのうしょくひん}食^{えいようきのうしょくひん}品^{えいようきのうしょくひん}な^{えいようきのうしょくひん}ども^{えいようきのうしょくひん}食^{えいようきのうしょくひん}べ^{えいようきのうしょくひん}て^{えいようきのうしょくひん}ください。

※^{えいようきのうしょくひん}栄^{えいようきのうしょくひん}養^{えいようきのうしょくひん}機^{えいようきのうしょくひん}能^{えいようきのうしょくひん}食^{えいようきのうしょくひん}品^{えいようきのうしょくひん}は^{しゅるい}13種^{しゅるい}類^{しゅるい}の^{しゅるい}ビ^{しゅるい}タ^{しゅるい}ミン^{しゅるい}や^{しゅるい}6種^{しゅるい}類^{しゅるい}の^{はい}ミ^{はい}ネ^{はい}ラル^{はい}な^{はい}ども^{はい}入^{はい}っ^{はい}て^{はい}い

る ^た ^{もの} 食べ物です。それらの ^{えいよう} ^{けんこう} 栄養は ^{たいせつ} ^{えいようきのうしょくひん} 健康のために 大切です。栄養機能食品の

^{きじゆん} ^{くに} ^き 基準は 国が 決めています。

■ ^{つか} ^か 使って また 買う 「^{ほう} ローリングストック法」で ^{いえ} ^お いつも 家に 置いて ください。

1 まず ^か ^{しょうひきげん} ^{あんぜん} ^た ^ひ たくさん 買います。消費期限<安全に 食べることが できる 日にち>の

^{あいだ} ^{ぜんぶ} ^{つか} ^か 間に 全部 使うことが できるぐらい 買って ください。

2 ^{しょうひきげん} ^{みじか} ^{じゆんばん} ^{つか} 消費期限の 短いものから 順番に 使います。

3 ^{つか} ^{ぶん} ^か ^{おな} ^{りょう} ^{いえ} ^お 使った 分を また 買って、いつも 同じ 量を 家に 置きます。

※2と 3を ^く ^{かえ} 繰り返します

■ ^{しょうみきげん} ^た ^ひ ^{たし} 賞味期限<おいしく 食べることが できる 日にち>を 確かめて ください。

^{さいがいじ} ^{じしん} ^{つなみ} ^{こうずい} ^か ^た ^{もの} ^{しょうみ} 災害時<地震、津波、洪水などのとき>のために 買っておいた 食べ物は もうすぐ 賞味

^{きげん} ^た ^{もの} ^{しょうみきげん} ^{たし} ^{はや} ^た 期限かもしれません。ときどき 食べ物の 賞味期限を 確かめて、早く 食べて ください。