

自宅療養になった時のために ～ 備蓄食品を準備しよう ～

いつ誰が、どこで感染してもおかしくない「新型コロナウイルス感染症」。

自宅療養になった時の備えとして、日頃から意識して無理なく家庭で備蓄をしていくことが大切です。



ローリングストックのすすめ



1.いつも使うものを少し多めに買おう！

ふだんの食事作りで使う食品で常温保存できる乾物や缶詰、レトルト食品、パウチ製品などを多めに買いましょう。
◎賞味期限の古いものから使いましょう。

2.在庫がなくなる前に買い足そう！

在庫がなくなる前に使った分を買い足すことで、無理なく消費しながら備蓄できます。

3.体調が悪い時にあとと便利！

食事が作れない、食欲がない時でも栄養補給は必要です。なかでもたんぱく質やビタミン・ミネラルなどの栄養素を含むゼリー飲料やスポーツドリンクはおすすめです。多めにストックしておきましょう。

食料品・日用品 物品リスト

大人1人(約1週間分)※参考例

お米 又は レトルトご飯	2kg～	シリアル(食べやすいシリアル等も備蓄を)	お好み
	14個	お菓子類	
水	2L×7本	常備薬	通院中の方は多めに処方してもらえるか、医師へご相談を
スポーツ飲料等	500ml×7本		
カップラーメン	2～3個	市販薬(熱さまし、痛み止め等)	自身にあった準備を
麺類(パスタ、うどん等)	1袋	ゴミ袋	各家庭に必要な日用品は、いつもより多めにストックを
缶詰(調理不要のもの)	10缶	ティッシュペーパー	
レトルト(おかゆ、カレー、中華丼等)	4パック	トイレトペーパー	
果物缶詰	2～3缶	生理用品	
調味料一式	適宜	手洗い石鹸	
乳製品(チーズ、ヨーグルト等)	お好み	マスク	
栄養補助食品・ゼリー		アルコール消毒液・除菌シート	

お問い合わせ／市民健康課

TEL.098-939-1212(内線2241)

沖縄市公式ホームページ

ストック食材を活用した
簡単レシピを紹介しています。
ぜひご覧ください♪



沖縄市「COOK PAD」

栄養士が考えたレシピを掲載して
います。お子さんと一緒に作れるレシピ
もありますので、ぜひご覧ください♪

