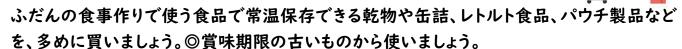
# 「今から」備蓄を準備しよう!

いつ誰が、どこで被災してもおかしくない状況に対応できるように、日頃から家庭で意識して 無理なく食品や日用品などの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!



### 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.体調が悪い時にあると便利!

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∼	スポーツ飲料等	500ml×7本
	14個	常備薬 (通院中の方は多めにお薬の処方をしてもらえるか医師へご相談ください。)	
カップラーメン	2~3個		
麺類(パスタ、うどん等)	1袋		
缶詰(調理不要のもの)	10 缶	市販薬(熱さまし、痛み止め等) ※自身にあったお薬の準備をお願いします。	
レトルト(おかゆ、カレー、中華丼等)	4 パック		
果物缶詰	2~3 缶	ゴミ袋	
乳製品(チーズ、ヨーグルト等)	お好み	ティッシュペーパー	
お菓子類	お好み	トイレットペーパー	
栄養補助食品	お好み	生理用品	
ゼリー	お好み	手洗い石鹸	
シリアル (食べやすいシリアル等もお好みで備蓄を)	お好み	マスク	
水	2L×7本	アルコール消毒液	
調味料一式	適宜	除菌ウエットティッシュ	

各家庭で必要な、日用品についてはいつもより多めにストックしましょう。 いざという時、慌てることなく安心して過ごせるようにしっかり備えておきましょう。

#### 沖縄市公式ホームページ

毎月更新するクックパッドの情報 をホームページにおいても ご確認できます





#### 沖縄市 「COOKPAD」

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♪ 🔳

