



# もしもに備えて 「今から」備蓄を準備しよう！



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。◎賞味期限の古いものから使いましょ。

### 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.体調が悪い時にあったと便利！

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です。多めにストックしておきましょ。

## 物品リスト 《大人1人(約1週間分)※参考例》

食料品	<input checked="" type="checkbox"/>	各家庭で相談し、必要数をご記入ください。	日用品	<input checked="" type="checkbox"/>	各家庭で相談し、必要数をご記入ください。
お米 又は レトルトご飯		2kg～ 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	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。		
麺類(パスタ、うどん等)		1 袋	ゴミ袋		
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、中華丼等)		4 パック	トイレットペーパー		
果物缶詰		2～3 缶	除菌ウエットティッシュ		
乳製品(チーズ、ヨーグルト等)		お好み	アルコール消毒液		
お菓子類		お好み	マスク		
栄養補助食品		お好み	石鹸・シャンプー等		
ゼリー		お好み	洗剤等(洗濯用、食器用)		
シリアル、魚肉ソーセージ等 (各家庭お好みの調理いらずの食料品を備蓄すると便利です。)		お好み	生理用品		
水		2L×7 本	オムツ		
調味料一式		適宜	ミルク		
スポーツ飲料等		500 ml×7 本			

各家庭で必要な、食料品・日用品についてはいつもより多めにストックしましょ。  
いつ感染してもおかしくない今、日頃からの備えがとても重要です。

### 沖縄市 HP

HP にて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♪

