

「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！

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
カップラーメン	14個	常備薬 (通院中の方は多めにお薬の処方してもらえるか医師へご相談ください。)	
麺類(パスタ、うどん等)	2～3個		
缶詰(調理不要のもの)	1袋	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)	10缶	ゴミ袋	
果物缶詰	4パック	ティッシュペーパー	
乳製品(チーズ、ヨーグルト等)	2～3缶	トイレトペーパー	
お菓子類	お好み	生理用品	
栄養補助食品	お好み	手洗い石鹸	
ゼリー	お好み	マスク	
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	アルコール消毒液	
水	2L×7本	除菌ウエットティッシュ	
調味料一式	適宜		

各家庭に必要な、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♪

