

すばる六甲 栄養だより

9月1日は「防災の日」です。日頃からのご自宅での防災対策を見直しましょう！

～ローリングストック法～

ローリングストック法とは食べ物や日用品を少し多めに購入し、日常生活で消費すること。

食材を多めに購入したり加工品をストックしておく



使った分を買い足す

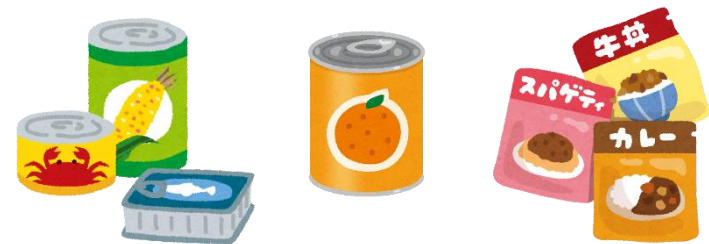


日常生活で食べる・つかう

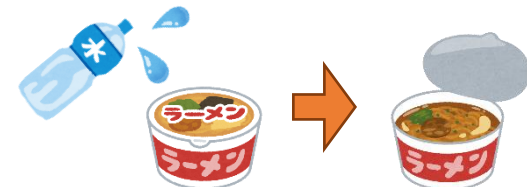


～おすすめの備蓄食～

- ・缶詰…肉・魚類以外に果物やコーン缶などもおすすめ
- ・レトルト・インスタント食品



- ・カップ麺
 - ・アルファ米
- 非常時はお湯ではなく水を注いで1時間ほど放置で食べられます。



- ・嗜好品…飴、チョコレート、ようかん、煎餅 など

