

大人の食育

非常時の備え

非常時とは いつも通りにできない時すべてを指します
それはいつ起こってもおかしくないことです
そして非常時であっても私たちは食べなければ弱ってしまいます

食べることにおける非常時は 災害やライフラインの途絶だけでなく
病気やケガで買い物に行けない・食事が作れない時も含められます

非常時は大人の食育の集大成です
非常時に食中毒や低栄養を起こすわけにはいきません
非常時でも自分の体に合わせた食事を用意できますか

非常時を特別と思わず 日常と混ぜ合わせることで
どんな時でも乗り切れる持続可能な食生活を考えてみませんか

大人の食育 非常時の備えでは 次のような内容をお伝えしていきます

- ・循環備蓄（食べもの）
 主食 主菜 副菜 嗜好品
- ・循環備蓄（水）
- ・循環備蓄（食品関連の物品）

