

非常時の備え 循環備蓄（食品）

循環備蓄は 普段食べているものや使っているものを少し多めに蓄える方法で 使ったら補充するので賞味期限を気にせず備蓄できます

ポイント

最も大変な時を想定して 自分に何が必要かを考える

例えば 買い物に行けず 水道・ガス・電気も使えない状況のなか 家にあるもので自分や家族の体調に合わせた食事が作れますか？

備蓄する食品を決めるときに考慮してほしいことは以下の3点です

- ①常温保存が可能 ➡ 保管場所に困りません 賞味期限も長いです
- ②調理が不要 ➡ 熱源が不要ですぐに食べられます
- ③食べなれたもの ➡ いつもと違う味というのは想像以上のストレスです

★循環備蓄におすすめ★



缶詰

やきとり、魚、トマトなど。味の濃いものが多いので野菜と合わせると食べやすいです。ご飯やパンの缶詰もあります。

レトルトパウチ

カレー、丼、粥など。温めずにそのまま食べられる商品もあります。粥は温めなくても食べられます。



フリーズドライ

スープ、粥、カレーなど。お湯を注げばすぐに食べられます。砕いて料理に使うこともできます。

紙パック

ジュース、牛乳、スープなど。豆腐、トマト、コーンの紙パック商品もあります。非常時に不足しがちな食物繊維が摂れる商品も増えてきています。



※備蓄食品は 普段の食事にそのまま取り入れたり 野菜などを足して調理すると 味や調理方法にも慣れて使いやすくなります