

いざという時のために！

～ 備蓄食料の選び方 ～

① 不足しがちな栄養を意識

★たんぱく質

肉や魚の缶詰、レトルト食品など豆や高野豆腐などがおすすめ！

★ビタミン・ミネラル・食物繊維

健康維持には欠かせない栄養素。野菜不足により摂取できなくなると、便秘・口内炎などの体調不良を引き起こすため注意。野菜ジュース、ドライフルーツなど。

② 美味しいもの、好きな味を選ぶ

非常時にはストレスが溜まるため、日常と同じものを食べれるように日持ちするお菓子類や飲み物も大事！



～準備しておきたい防災グッズ～

★カセットコンロ、ボンベは熱源の確保に必要。調理時に重宝する！

★ろうそくや懐中電灯は灯りに、モバイルバッテリーやラジオは、情報収集ツールとして使える！



トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2024年3月1日

発行：トモグループ管理栄養士会

いざという時のために！

～ 備蓄食料の選び方 ～

① 不足しがちな栄養を意識

★たんぱく質

肉や魚の缶詰、レトルト食品など豆や高野豆腐などがおすすめ！

★ビタミン・ミネラル・食物繊維

健康維持には欠かせない栄養素。野菜不足により摂取できなくなると、便秘・口内炎などの体調不良を引き起こすため注意。野菜ジュース、ドライフルーツなど。

② 美味しいもの、好きな味を選ぶ

非常時にはストレスが溜まるため、日常と同じものを食べれるように日持ちするお菓子類や飲み物も大事！



～準備しておきたい防災グッズ～

★カセットコンロ、ボンベは熱源の確保に必要。調理時に重宝する！

★ろうそくや懐中電灯は灯りに、モバイルバッテリーやラジオは、情報収集ツールとして使える！



トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日：2024年3月1日

発行：トモグループ管理栄養士会