

バランスのよい食事



さいがいに

そなえてあんしんだニャン!

さいがい

びちく

そな

災害時の備蓄食品も主食・主菜・副菜を考えて備えておくと、いざという時の健康管理に役立ちます。



主食

エネルギーの
もとになる



アルファ化米
カップ麺
かん
缶入りパン
乾麺
めん かんめん



主菜

体をつくる
もとになる



肉や魚の缶詰
レトルト食品



副菜

体の調子を
整える



乾物や野菜の缶詰
かんづつ かんづめ



くにニャン

©国立市観光まちづくり協会

はたら
いろいろな働き of 食べ物を
バランスよく食べると元気に
す
過ごせるニャン♪



おかし

おかしは
いつも食べている
ものがおすすめ!

国立市健康まちづくり戦略室保健センター
国立市富士見台3-16-5 ☎042-572-6111

