



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











カップ麺 乾麺

めん かんめん



缶入りパン













肉や魚の缶詰 レトルト食品















乾物や野菜の缶詰



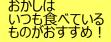
アルファ化米

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















おかし

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 全042-572-6111

