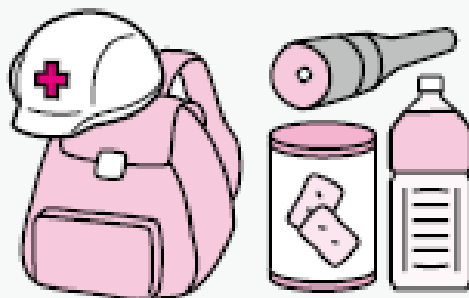


スタート！ 防災



今日から始められる防災対策を紹介します。

岡防災安全課(☎74-1111、内線3112)

非常食の揃え方

非常食には、アルファ化米や乾パンなど、さまざまな種類の保存食があります。災害直後の2～3日程度であれば上記のような炭水化物中心の食生活で過ごせても、長期間になると便秘などの体調不良の原因にも。今回は、非常食のおすすめの揃え方を紹介します。

■備蓄のポイント

- ①保存期間で選ぶ(できれば5年以上)
- ②栄養バランスで選ぶ(炭水化物・タンパク質・ミネラル・ビタミンなど)
- ③家族の体質に合わせて選ぶ(アレルギー対応・柔らかいもの・こどもや高齢者でも食べやすいもの)



プラスワン

慣れない被災生活の中で、食べ慣れていない味のものでは食欲が湧かない場合があります。非常食を選ぶときは、食べ比べをし、いつも食べている味に近いものを見つけておきましょう。

