

# 1週間をおいしく食べるましょう 食事は元気の源です

非常時、食料と飲料水はまず自分で蓄えておく必要があります。  
 救援物資が届くまでには出来れば**1週間分の備蓄**は必要とされています。



しかしアルファ米と乾パンとカロリーメイトは必要で重要ですが、1週間これと水だけでは、  
 体力的にも・栄養的にも・精神的にももちません。



色々な種類の備蓄品を増やし、**あらかじめメニューとレシピを作っておけば**、いざという時  
 1週間おいしく過ごせます。  
**試しに自宅にある備蓄品、買い置き、冷蔵庫の中身から1週間分のメニューを作ってください**



1週間分出来なければ、長持ちし、美味しいレトルト食品などの**備蓄品を増やしましょう**



蜂谷戸支隊の隊員の方が、実際に自宅にある備蓄品、買い置き、冷蔵庫の中身から1週間分の  
 メニューを作成してくれました。



このメニューも参考に家族構成や年齢も考慮し各家庭にあったメニューを考えてみてください。

## 1週間のメニュー例(水道、ガス、電気が止まった時)

日		主食	副食	飲み物 嗜好品
1	朝 昼 夜	ウイダーエネルギーシリアル パン 又は ビスケット ご飯 又は おかゆ	玉子 野菜 ソーセージ ハム 野菜炒め 納豆	牛乳 ジュース 野菜ジュース、スポーツドリンク 水 お茶 インスタントみそ汁
2	朝 昼 夜	パン 又は おかゆ サンドイッチ ご飯	チーズ つくだ煮 納豆 ツナ缶 野菜 カニ玉 つくだ煮	お茶 インスタントスープ コーヒー ココア 野菜ジュース インスタントみそ汁
3	朝 昼 夜	パン 又は クラッカー うどん 又は ソーメン ご飯	ソーセージ缶 野菜入り煮込み 魚の缶詰 ふりかけ 肉の缶詰	インスタントスープ、果物の缶詰 お茶 インスタントみそ汁
4	朝 昼 夜	パン 又は おかゆ ラーメン 又は お餅 ご飯	チーズ つくだ煮 野菜入りソーセージ、きな粉 レトルトカレー	インスタントスープ みそ汁 お茶 野菜ジュース、果物の缶詰
5	朝 昼 夜	ホットケーキ パスタ お雑煮	ジャムチーズ スキムミルク 根菜野菜ミートソース(缶詰) 野菜 かつおぶし	野菜ジュース コーヒー インスタントスープ お汁粉 ドライフルーツ
6	朝 昼 夜	お好み焼き ラーメン 又は お餅 ご飯	野菜 青海苔 乾燥えび コーン缶 干し椎茸 きな粉 魚の缶詰	野菜ジュース お茶 ココア みそ汁
7	朝 昼 夜	ご飯 すいとん ドライカレー	ふりかけ 缶詰(魚/肉) 野菜 野菜	みそ汁 又は 澄まし汁 果物缶詰 野菜ジュース お汁粉

☆水と火力(カセットガステーブルなど)が必要です。(忘れず備えを)

☆電気の消えた**冷凍室の中の物を早めに**、缶詰は出来るだけ後回し。

☆レトルトは種類を多く、普段時々食べて新しいものを補充しておく。(ローリングストック)