

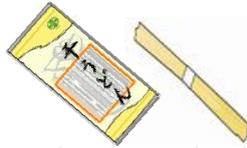
災害時に役立つ食品一覧

生鮮食品を購入することが難しいことが多いため、保存ができる食品を上手に使いましょう！

主食



米、おかゆ
(缶詰、フリーズドライ)



乾麺 (そうめん、そば、うどん、
スパゲッティー、マカロニ など)



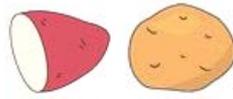
レトルト米



インスタント麺



もち



芋類



クラッカー、カンパン、コーンフレーク など

主菜

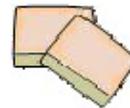


魚・肉・大豆製品の缶詰

(ツナ缶、鮭の水煮缶、さばの味噌煮缶、
さんまの蒲焼缶、あさり缶、
コンビーフ缶、大豆水煮缶 など)



レトルト食品 (カレー、汁ー
麻婆豆腐、中華丼 など)



乾物
(高野豆腐、麩 など)

副菜



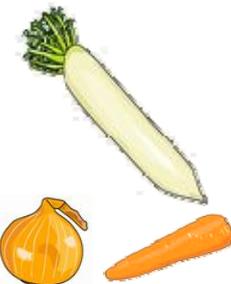
乾燥野菜・海草
・干し椎茸、春雨



野菜缶詰
野菜スープ
即席汁物



野菜 100%
ジュース

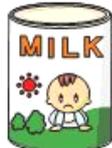


根菜類 (上記以外にゴボウ、
かぶ、れんこん など)

飲料



水 (飲料水、調理用)
お茶類



粉ミルク・液体ミルク
フォローアップ®ミルク
(大人はスキムミルク・
LL (ロングライフ) 牛乳)

その他



ドライフルーツ



ナッツ類



果物 (青果、缶)



果汁 100%ジュース

栄養強化食品



ビタミン強化食品 (ふりかけ・飲料・菓子)、
栄養ドリンク、
栄養素調整食品 (バーゼリー・クッキータイプ)

イラスト:株式会社アドム

相模原市保健所 (R1.6)