

非常食でなくても
非常食として使用できる

身近なお店で 購入できる食品



そのまま食べることができるもの①



シリアル

シリアル：穀物を加工した物なので、多くの食物繊維や鉄分を摂取することが出来る。

LL牛乳

LL牛乳「ロングライフミルク」：常温でも2.3か月の長期保存が可能

そのまま食べることができるもの②

たんぱく質



水分補給・
微量栄養素

おにぎり
1個分の
エネルギー

他にも
ビタミン補給、
ミネラル補給
などもある。

そのまま食べることができるもの③

エネルギー
ビタミン



バナナ2本分の
エネルギー
(194kcal) と
5種類のビタミン
を摂取することが
出来る。

ようかんは糖がたくさん使用されている為、腐りにくいので常温での長期保存が可能、密閉状態であることも理由の1つである。



そのまま食べることができるもの④

お年寄りにも召し上がれる！

エネルギー
おにぎり (100g) 1個分強
200kcal

たんぱく質 食物繊維
牛乳の1.7倍 バナナ約2本分
※同等量と比較

加熱が必要なもの



エネルギーが
摂れて
たんぱく質も
摂れる！

お湯が必要なもの



加熱してもそのままでも

結構便利！



非常食のまとめ

非常食の条件

- 長期保存に耐える
- 調理に手がかからない
- 持ち運びに便利
- 栄養価が高い
- 腹もちがよい

普段の食事と
変わらないようなもの
を選んで用意する