



# 感染症にかかった時のための 買い置きのおすすめ

新型コロナウイルス感染症だけでなく、いざという時のために生活必需品や食料品の買い置きをしておくようにしましょう。

## ☑ 「ローリングストック」で備える！

「ローリングストック」とは、ふだんから少し多めに食品を買っておき、使った分だけ買い足し、常に一定の食材をストックしておく備蓄方法です。食べなれた味は、いざという時の不安軽減に。



## ☑ いざという時のストックリスト！

体調が悪くなったとき、発熱や喉の痛みなどの風邪症状や下痢などの胃腸症状がでたときを想定し、食欲がなくても食べられるもの、必要な栄養素を補えるもの、長期保存が可能なもの、自分が好きな食べ物を揃えるとよいでしょう。

### ☐ゼリー飲料、ゼリー類

- ・経口補水液のゼリー飲料
- ・タンパク質やビタミン類・ミネラルを強化したゼリー飲料
- ・常温保存できるミニカップゼリー
- ・フルーツゼリー など



\*感染時はエネルギーを消耗するため、0kcalや低エネルギーではないものを選ぶ。

### ☐インスタントスープ・即席みそ汁

- ・コーンスープやコンソメスープ
- ・卵スープ、春雨スープ、わかめ・もずくスープなど
- 具たくさんで食物繊維がとれる
- フリーズドライのスープ



### ☐缶詰・瓶詰など

- ・焼き鳥缶、いわし味付缶（そのまま食べられるもの）
- ・サバの水煮缶、ツナ缶、大豆水煮など
- ・果物缶
- ・スープ
- ・おでん



### ☐主食（ごはん、おかゆ、めん類）

- ・パックご飯
- ・レトルトパウチのおかゆ、
- ・常温で長期保存可能なゆで麺
- ・冷凍うどん など
- \*冷凍ごはんをストックしておくといよい。

### ☐シリアル

- ・コーンフレーク
- ・グラノーラ
- ・オートミール
- スープに入れてリゾット風に。



### ☐乾物 カットわかめ、切干大根、麩

わかめや麩はスープに入れるだけで食物繊維やタンパク質を増やせる。

切干大根はカルシウムが豊富。水で戻し、ドレッシングで和えればサラダに。



### ☐冷凍食品

- ・焼きおにぎり
- ・冷凍フルーツ（ぶどう、みかん、いちごなど）

