

自宅待機・自宅療養に備えて準備しておきたい食料品の例

1～2週間分を目安に準備しておきましょう



水分補給できるもの

スポーツドリンク、経口補水液、ゼリー飲料、野菜ジュース、ペットボトルや缶入りの飲料 など

体調が優れない時でも食べやすいもの

レトルトのおかゆ、パックご飯、冷凍うどん、そうめん、果物の缶詰 など



調理不要で簡単に食べられるもの

レトルト食品、缶詰、冷凍食品、即席スープ、カップ麺、インスタントみそ汁 など

お菓子類や乳幼児用ミルク、離乳食、ペットフードなども必要に応じて備蓄するとよいでしょう。