

新型コロナウイルス感染症に備えましょう

食料品の参考例

- お米・レトルトご飯
- カップラーメン
- 麺類（パスタ・うどん）
- 缶詰
- レトルト食品
- 日持ちする野菜
- ゼリー飲料
- 栄養補助食品
- 果物缶詰
- 菓子類
- ミルク・離乳食

日用品の参考例

- 不織布マスク
- アルコール消毒液・除菌ウェットティッシュ
- ゴミ袋
- トイレットペーパー・ティッシュ
- 紙おむつ・生理用品
- 体温計
- 市販薬（解熱剤、痛み止め）※ご自身に合ったもの
- 抗原検査キット（国で承認されたもの）

- 上記は参考となりますので、ご自身・ご家族に必要な数量・内容をご準備ください。
- 乳幼児がいるご家庭は、保管食品が月齢・発達に合っているか定期的に確認しましょう。
- 購入したものを、賞味期限を考えて古いものから使い、使った分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ、「ローリングストック法」を活用しながら備蓄しましょう。
- ネットスーパー等の利用についても、事前に調べておきましょう。

普段使っていない体温計は
電池残量の確認を



食欲がないときには
ゼリー飲料がお勧め

調理せずに食べられるものは
体調不良の時にも便利です



甘いものがあると
ほっと癒しにも
なりました