

栄養バランス

カレーとアルファ化米で
栄養足りるかなあ……
非常食って何をどれだけ
用意すればいいんだろう

主食、主菜、副菜の
バランスで考えてみましょう

えっ？主菜？
……って
何だっけ？

主食 = 炭水化物
パン・ご飯・麺など



主菜 = たんぱく質
肉・魚・卵・豆など



副菜 = 野菜、きのこ、
いも、海藻など



本当はその人の年齢や
活動量に応じて摂取量
は異なるのですが

非常時はなるべく
この3つを毎食
そろえるように心がけ
ましょう

カレーは主菜？副菜？
肉も野菜も入ってるけど

主菜と考えましょう
野菜を補うためにたとえば
野菜ジュースをつけると
もっと良いです

