

お米を見直そう

日本人のお米の消費量は年々減っていますが
お米は備蓄食品として優秀なので価値を見直してみては？

パンや麺など小麦製品と比べてアレルギーが少なく
ほとんど国産なので価格も安定しています



非常食として代表的なのが
お湯を注ぐだけで食べられる
アルファ化米

パックご飯は電子レンジが
使えないとき湯せんで
あたためて食べることも
できます

その他レトルトのおかゆ、
缶詰のご飯、フリーズドライ
のご飯などがあります
味の種類も豊富なので選ぶ
のも楽しいかも！



もちろん生のお米を備蓄
しておくのもOK！
カセットコンロや水があれば
停電時でも炊飯できます

ポリ袋を使った方法では
鍋を洗う必要もないので
自宅での防災訓練として
試してみるのもおすすめです

