1 日ごろから準備しておきたいこと

日ごろ利用する食品で保存の効くものを「買い置き」しておきましょう

24時間開いているお店もある最近では、食品のストックが少ない家庭が多くなっているのではないでしょうか。米や、ツナ缶、レトルトカレー、野菜ジュースなどは、十分非常食の役割を果たしますし、無駄になることもありません。

買い置きしたい食品例