

# キヨロちゃんからの お役立ち情報

## 非常食編

日持ちがするので、  
もしものときの非常食として役立ちます。



### キャラメル

キャラメルは水分量が少なく糖質が多いので、保存に適しています。小箱ひとつでご飯約1.5杯分のカロリーは、震災時の心と体に元気を与えてくれます。

### ビスケット

調理がいらず日持ちがいい乾パンやビスケット類はお腹を満たせる適度なボリューム感もあり非常食に適しています。

### チョコレート

食料の入手が難しい震災直後、体を維持するエネルギー源になってくれるのが高カロリーなチョコレート。香りがよく甘いチョコレートは、疲労感をやわらげ気持ちも落ち着かせてくれます。

### ゼリー飲料

パウチスタイルのゼリー飲料は、ぜひ用意しておきたい新感覚の非常食。お腹を満たせるボリューム感と、手や食器を汚さずカロリーや栄養や水分を手軽に補給できるゼリー飲料は、まさにおすすめです。

ご家庭にお備えください



それぞれの商品の賞味期限をお確かめの上、適宜入れ替えるようにしてください。

# 防災の しおり

家庭での防災対策

埼玉県危機管理防災部監修



もしもの前に  
備えよう

埼玉県のマスコット  
コバトン



MORINAGA

