スポーツ栄養学科通信Vol.168

# 非常食を見直そう！

ばが　　は
どてが　　え　　てど
が　え　てどとナ　バ ら　ん　は
少

## ローリングストック法　が

か　は　　え　d　d
は　　たか　て
は　　い　え　か
い　ど　と紹　は　　か

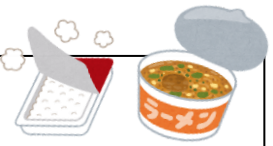
## キ　バらは　　とか

限が　　き　でえ　で
ば　グ　バ　ト
う
か　意か

## ナ　バ ら　ん　いか　らズ
か

### ド　ト
り

### 主食

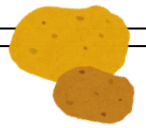


ん
ば　ん
バ　バ

### 果物

と
か
ら
ト

### 副菜



と
ら
バら　バ　ら

### 牛乳乳製品
ナバ
り
ら　ト

### ツ　ド
ミリバール
ら　ん

### 調味料

**主食**　い　　**副菜**　う
キ　バらは　と　　い

一汁三菜！

参考文献：農林水産省
「災害時に備えた食品ストックガイド」

☞学科概要ページはこちら
☞バックナンバーはこちら