

# 非常食

フルコースで備える！

hijoushoku.jp 編

非常時こそ  
食べなくちゃ!!

非常食は  
3日分!!

## 過去の教訓を生かし、 これからの災害に備えよう

非常食って何をどれだけ用意すればいいの？最低3日分の食糧備蓄って何？

本書では、非常食(備蓄食)に適した食品を大調査!

長期保存できる食品ばかりを集め「災害時用」として保管するもよし、

そこそこの保存期間のものを、普段の食事に取り入れつつ買い足しながらストックするもよし。

大家族もひとり暮らしも「わが家」のオリジナル非常食セットを準備して難局を乗り切ろう!!