

新型コロナウイルス感染症にかかった時のための 買い置きのおすすめ

新型コロナウイルス感染症の感染規模が拡大し、いつ感染するか分からない状況です。療養期間中に食料品や日用品が不足し困らないように、事前に準備しておくで安心です。

ローリングストックで備える

「ローリングストック」とは、ふだんから少し多めに食品を買っておき、使った分だけ買い足し、常に一定の食品をストックしておく備蓄方法です。

食べなれた食品はいざというときの不安軽減になります。



いざというときの食料品ストック

体調が悪くなったとき、発熱や喉の痛みなどの風邪症状や下痢などの胃腸症状がでたときを想定し、食欲がなくても食べられるもの、必要な栄養素を補えるもの、長期保存が可能なもの、自分が好きな食べ物をそろえるとよいでしょう。

ミネラルウォーター、お茶、スポーツドリンク、経口補水液

- ・1日 1.5～2ℓを目安に用意しておきましょう。
- ・500mlのペットボトルでも用意しておきましょう！枕元に置いておけます。



★発熱や下痢・嘔吐時は脱水症状になりやすいため、水分補給を最優先にしましょう。

ゼリー飲料、ゼリー類、菓子類

- ・経口補水液のゼリー飲料
- ・たんぱく質やビタミン類。ミネラルを強化したゼリー飲料
- ・常温保存できるミニカップゼリー
- ・フルーツゼリー、プリン など
- ・菓子類（チョコレートなど）



★感染時はエネルギーを消耗するため、ゼロkcalや低エネルギーではないものを選びましょう。

主食（ごはん、おかゆ、めん類）

- ・レトルトパウチのおかゆ
- ・パックご飯
- ・常温で長期保存可能なゆで麺
- ・冷凍うどん など



★冷凍ごはんをストックしておくといいでしょ。

シリアル

- ・コーンフレーク
- ・グラノーラ
- ・オートミール など

★スープに入れてリゾット風に

インスタントスープ・即席みそ汁

- ・コーンスープやコンソメスープ
- ・卵スープ、春雨スープ、わかめ・もずくスープなど
- 具たくさんで食物繊維がとれるフリーズドライのスープ

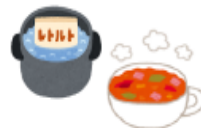
冷凍食品

- ・アイスクリーム（特に、バニアイスクリームは「E104」やたんぱく質補給にオススメ）
- ・焼きおにぎり
- ・冷凍フルーツ（ぶどう、みかん、いちごなど）



缶詰・瓶詰など

- ・焼き鳥缶、いわし味付け缶（そのまま食べられるもの）
- ・サバの水煮缶、ツナ缶、大豆水煮
- ・果物缶 ・スープ ・レトルト食品 など



いざという時の日用品ストック

- 常備薬（市販薬）、解熱鎮痛剤など
- 体温計（電池残量も確認しましょう）
- 氷まくら、保冷剤などの冷却材



- アルコール消毒液
- マスク
- ごみ袋
- ティッシュペーパー
- トイレtpペーパー
- 生理用品
- 洗剤
- 手洗い石けん
- 乳幼児や高齢者がいる世帯では、衛生用品など必要なもの（ミルクやおむつ等）