

居家備糧

防災食品這樣準備 存糧沒煩惱！

選擇具營養價值的食物為基礎，可長期保存的防災食物，以日常生活食物為主，一起複合儲備，並且最少準備3日份以上。

日常必需



每人每日至少3L

主食類



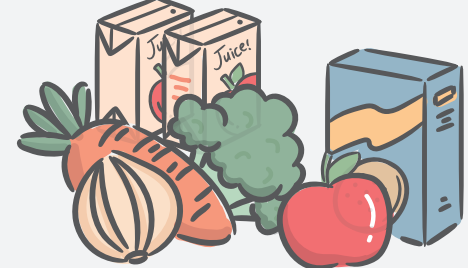
米、麵條、泡麵

主菜類



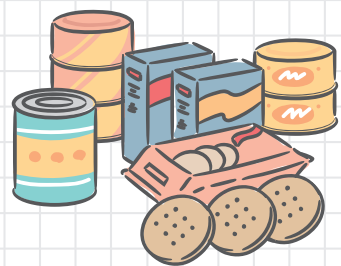
罐頭、料理包

副菜類

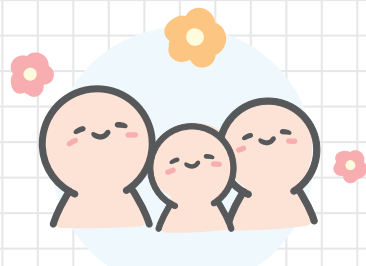


耐存放食材、乾糧

準備時 注意



最好不需烹煮，或加熱水即可食用



記住任何特殊飲食需求



最好選擇有半年以上有效期限



常溫保存高能量食物，或是罐頭食品

任務

請寫出或拍照家中
有哪些防災食品

