

自宅療養になる前に食料等の備蓄をしておきましょう

新型コロナウイルスに感染し自宅療養となった場合、療養期間中は外出することができません。療養生活で困らないように、体調が悪くても食べられる食料や飲料水、無くなると困る日用品などは、今のうちにそろえておきましょう

食料品の備蓄例（大人1人当たり10日分）

品目	数量
お米（パックご飯）	2.5 キロ（24 パック）
乾麺（うどん・そば・そうめん・パスタ等）	2 袋
カップ麺類	7 個
レトルト食品（カレー・牛丼の素・パスタソース等）	17 個
缶詰（肉や魚などのお好みのもの）	12 缶
日持ちする野菜（たまねぎ・じゃがいも等）	適量
インスタントみそ汁・即席スープ等	10 食分
お菓子（チョコレート・ビスケット等）	適量
飲料水（水・スポーツドリンク等）	30 リットル