

家庭備蓄をしながら、好みの味の缶詰や

レトルト食品を試してみよう

「ローリングストック」とは普段から少し多めに加工食品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことです。常備食と非常食を生活の中でうまく使っていく方法といえます。

家族人数や家族構成に、好みを見つけるためにも試しておくことをお勧めします。特に離乳食や高齢者の方で柔らかいものしか食べられない、病気で食べられないものがある、食物アレルギーがある方が家族におられる場合はあらかじめ念入りに確認しておかれるとよいでしょう。

①政府広報オンライン

URL:<https://gov-online.go.jp/useful/article/202103/2.html>

②農林水産省 HP

[災害時に備えた食品ストックガイド \(2\) : 農林水産省 \(maff.go.jp\)](#)

健康増進月間 URL について

1. 県「+1」掲載ページ

URL :

[https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju\\_info/kenkouzyumyouensinproject/](https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju_info/kenkouzyumyouensinproject/)

2. 保健所「職場等で健康にいいことやってみよう大作戦！」掲載ページ

URL :

[https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kikan/unnan\\_hoken/kenkououtyoujyu/cyarennziibennto.html](https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kikan/unnan_hoken/kenkououtyoujyu/cyarennziibennto.html)

**+1 (プラスワン) の健康づくり**とは、普段の健康づくりの取組が人それぞれある中で、自分に合った健康づくりを「**もう1つプラス**」して取り組むことです。

(+1の取組例)

★食事に関する「+1」

- ・減塩食品を取り入れる
- ・しょう油は、「かける」よりも「つける」
- ・1日の食事で、野菜を1皿増やしてみる（サラダを足す、野菜が多めのお弁当を選んでみるなど）
- ・栄養成分表示を確認して、食べ方を工夫する（まずは塩分がどれくらい入っているかチェック！）