



はじめよう！非常時を意識した

おかゆ習慣

定番おかゆ

富士山の銘水を使用
日常的に食べやすい
やさしい味と、
土鍋で炊いたような
ふっくら粒立ち



雑穀おかゆ

国産原料使用
土鍋で炊いたような
ふっくら粒残りに、
素材本来の味わい



ポタージュ粥

お米ともち麦による
とろみと具材感で
スープ感覚で食べら
れる新感覚おかゆ



POINT

- 賞味期限は360～540日
→ 常温で長期保存ができる！
- 温めずにそのままおいしい
→ ライフラインが止まった際も
常温でおいしく食べられる！
- 子どもから高齢者まで安心！
- 非常時に必要な水分を多く
含んでおり、食べやすい！

**ローリング
ストック法**

災害後、食料支援まで数日
かかることが予想されるため、
最低でも3日分の備蓄食料を
用意することを
お勧めします。

3日分(9食分)の
おかゆを
用意します



備える



Rolling
stock



朝 昼 夕

1日目分



2日目分



3日目分



月に一度、
1食分食べます



食べた分を
買い足します



買い足す

食べる



「暮らしのおかゆ」を使ったアレンジレシピは無限大∞

味付けなしや、やさしい味付けに仕上げたおかゆだから...

日常食

として、アレンジしながらいつもの主食や小腹が空いた時、あまり
お腹が空いていない時に、ヘルシーに食べていただけます！

定番おかゆの
アレンジレシピは
こちらから！

