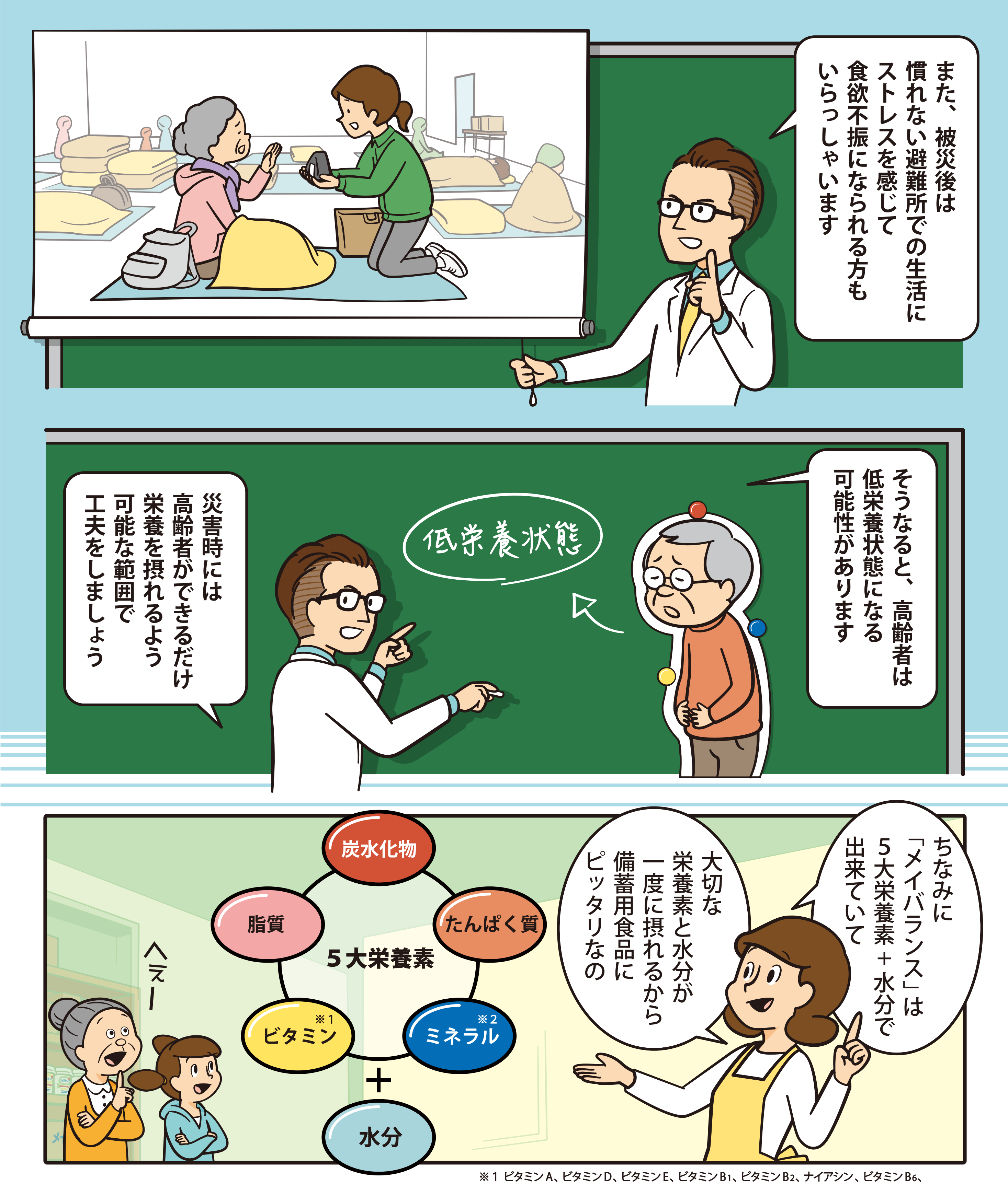
「もしもに備えよう」編　①

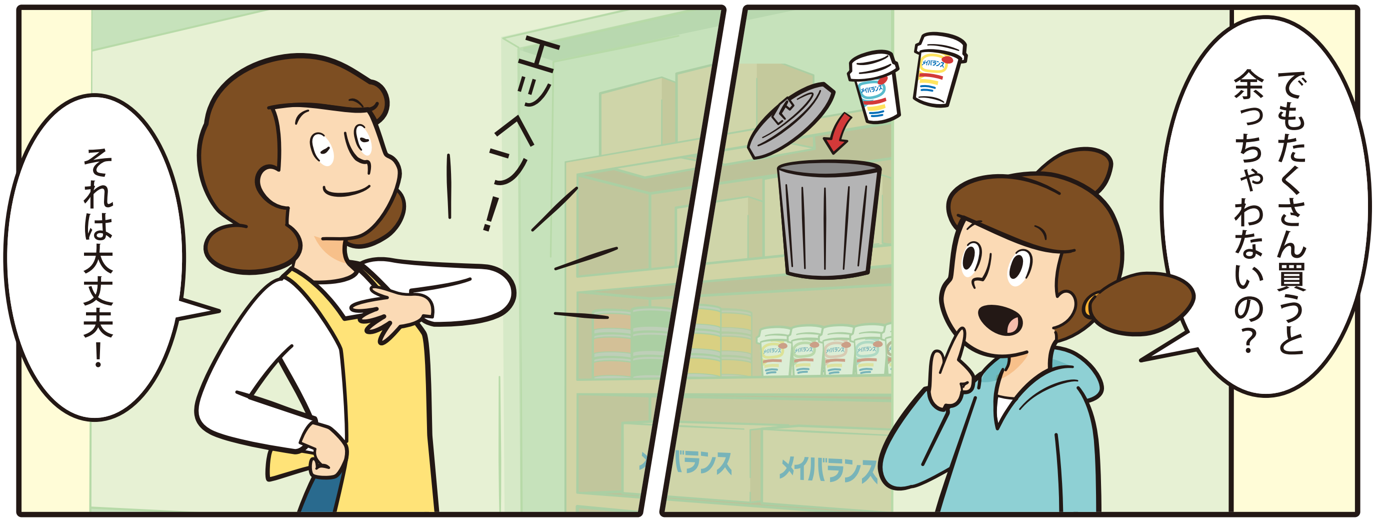
高齢者が食べにくい配給食の例

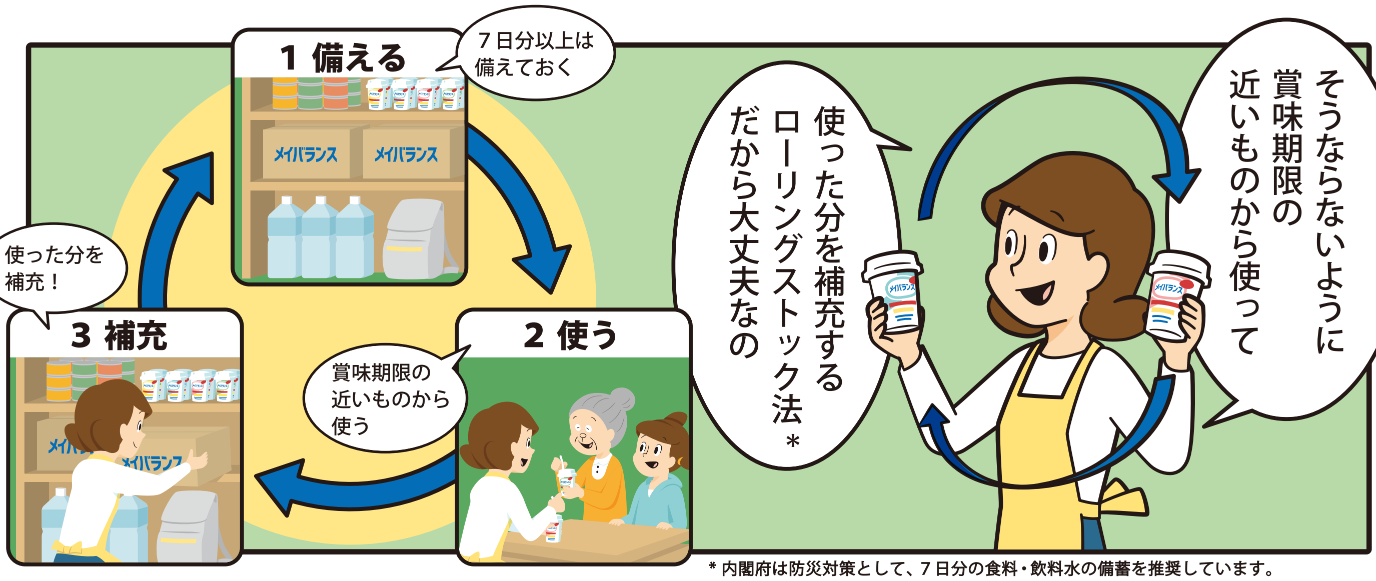
- おにぎりが硬い
- 弁当などが冷たく、食べると下痢をする
- パンを好まない
- 脂っこい食事
- 肉類が多い
- 一般の成人と同量では多すぎる



※1 ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンB_1、ビタミンB_2、ナイアシン、ビタミンB_6、ビタミンB_{12}、葉酸、パントテン酸、ビタミンC

※2 ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、セレン、塩素





* 内閣府は防災対策として、7日分の食料・飲料水の備蓄を推奨しています。
その方法の1つにローリングストック法が紹介されています。

※明治メイバランスMiniカップと比較
（たんぱく質約1.3倍、11種のビタミン・鉄・亜鉛・銅を1.2倍～3倍配合）

じゃあ いっぱい届いたから 飲んじゃえば？
じゃあ、抹茶味を いただいちゃおう かしら
メイバランス
飲んだ分は また注文しておかなきゃ
1週間後…
ご苦労さまー
いつもより 重いような…
ズッシリ
？
ガサガサ
プルプルプル
これ…って…
BEER
なんでお酒も一緒に 注文したのよ！
いや… それはその…
ばれちゃったか…