認定ＮＰＯ法人（認定特定非営利活動法人）
アレルギー支援ネットワーク

流通備蓄 食べながら備える!! 『アルファ化米』普段から食べてみよう

非常食の備蓄をしていますか？買ってはみたけど、食べてないからよくわからない…。
非常時に安心して食べられるように、ふだんの食事でも食べ慣れておくことも、防災への第一歩かもしれません。
子どもは敏感です！災害という大きなストレスがかかったときには、知らないものへの拒否感がでることがあります。
非常時であってもふだん食べているものを口に出来れば、精神的な安らぎが得られます。
毎日使って食べる「流通備蓄」を意識して、この機会にご家族で『アルファ化米』を食べてみましょう！

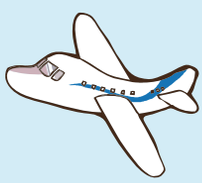
お湯はもちろん、水でも出来る簡単調理！

熱湯で約15分

水で約60分

スプーン入りだから食器不要！

携帯性抜群！ 災害時以外の用途にもオススメ♪



海外旅行・出張時

お夜食に

料理ができない時

作り方

1

開封し「脱酸素剤」と「スプーン」を取りだし、袋の底を広げます。

2

熱湯（または水）を袋内側の注水線まで注いで、すぐにかき混ぜてください。

3

チャックを閉じてお待ちください。

4

熱湯の場合　15分
水の場合　60分

※熱湯をご使用の際は、やけどなどにご注意ください。

原材料について

きのこご飯

＜原材料＞
うるち米【日本】、ぶなしめじ、デキストリン、発酵調味料【糖類（とうもろこし、じゃがいも、さつまいも）、アルコール（さとうきび）、本みりん（もち米、米、さとうきび）、蛋白加水分解物（とうもろこし）、発酵調味液（米、食塩）、食塩（海水）、梅酢エキス（梅）】、食塩、竹の子、砂糖、椎茸、きくらげ、鰹節エキス、こんにゃく、調味料（アミノ酸等）

わかめご飯

＜原材料＞
うるち米【日本】、わかめ、食塩、砂糖、鰹節エキス

ひじきご飯

＜原材料＞
うるち米【日本】、食塩、デキストリン、ひじき、椎茸、スイートコーン、みりん、人参、酵母エキス、砂糖

【ご注文方法は裏面をご覧ください。】