

運動部おすすめ！！

『災害が起こった時の非常食』



～プロテイン～

プロテインには健康維持や体の修復に必要な栄養素が豊富に含まれている。



＜プロテインが非常食としておすすめな理由＞

1, 三大栄養素のひとつ「タンパク質」が豊富
炭水化物、脂質、タンパク質は人間の健康を維持し日常活動を支える三大栄養素とされている。しかし、一般的な非常食は炭水化物を中心にしたものが多い！タンパク質や脂質が足りない！

2, 水を入れて混ぜるだけの手軽さ
プロテインは、200ml程度の水とシェイカー（コップ）があれば、どんなことでも、簡単に摂取できる。水、ジュース、お湯など、さまざまな飲み物で割ることができる。水分補給にもなる！

3, 常温で長期保存可能
未開封の場合は約1～2年以上の保存が可能！涼しい場所で、直射日光や湿気を避けて保管する。
※開封後は2～3カ月以内



＜ローリングストック法を使って備蓄＞

ローリングストック法とは

①多めに購入②日常生活の中で消費③消費した分を購入

ローリングストック法を使って備蓄することで、賞味期限切れを防ぎつつ、一定の量を備蓄することができる。

【おすすめのプロテイン】

マイプロテイン→リーズナブルな価格で、バリエーションが豊富なことで、自分の好みの味が見つかるから続けやすい！

