



ひじょうしょく
非常食として、どんなものが多いの

りょうり
料理しないでも食べられるもの

みず
水は、かかすことのできないものです。ミネラルウォーターを、いつも5～6本ぐらい用意しておくと、役に立ちます。

ひじょうしょく
非常食になるものは、くさりにくくて、カロリーが高く、料理しないでも食べられるようなものです。

チョコレートはたいへん役に立つ

ひじょうしょく
非常食として、かんづめ、かんパン、チョコレート、ビスケット、クッキーなどです。この中でも、チョコレートは、カロリーが高いので、量が少なくても、エネルギーのもとになります。

とざん ひと
登山する人は、いざというときに備えて、よくチョコレートを持っていきます。山でそうなん 難して、チョコレートが非常食になって、助かった人もいます。(監修・国司 真)

