



食料の輸入がストップしたら、食事はどうなってしまうのかな？

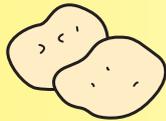
食料の輸入がストップしたときにも、多くのカロリーを供給できるいもを作るなどして最低限必要な食料を確保することができますが、食事の内容は大きく変わってしまいます。

国内生産のみで、食料を供給するときのメニュー例

朝食



ちやわん
茶碗 1 杯
(精米 75g 分)

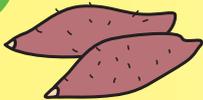


ふ
蒸かしいも 2 個
(じゃがいも 2 個・300g 分)

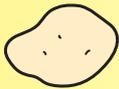


づ
ぬか漬け 1 皿
(野菜 90g 分)

昼食



焼きいも 2 本
(さつまいも 2 本・200g 分)



蒸かしいも 1 個
(じゃがいも 1 個・150g 分)

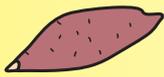


果物
(りんご 1/4・50g 分)

夕食



茶碗 1 杯
(精米 75g 分)



焼きいも 1 本
(さつまいも 1 本・100g 分)



焼き魚 1 切
(魚の切り身 84g 分)

調味料 (1 日分)

砂糖小さじ 6 杯、油小さじ 0.6 杯

2 日に 1 杯



うどん
(小麦 53g/ 日分)

2 日に 1 杯



みそ汁
(みそ 9g/ 日分)

3 日に 2 パック



なっとう
納豆
(大豆 33g/ 日分)

6 日にコップ 1 杯



牛乳
(牛乳 33g/ 日分)

7 日に 1 個



たまご
(鶏卵 7g/ 日分)

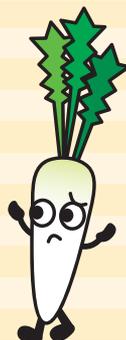
9 日に 1 食



食肉
(肉類 12g/ 日分)



えー!?! 肉は9日に1回!
おやつも食べられないの?



ふだんから、国内で作れる食料をふやしていかないと、大変なことになりそうだね。