

わが家の備蓄品リスト

災害発生から数日は、普段通りに買い物できないことが考えられます。自分や家族の生活必需品を日頃から十分準備しておきましょう。

▶ 飲食料

飲食料名		① 1日の1人分	② 1日の家族分	③ 家族分×1週間分
飲料	水、野菜ジュース、清涼飲料水など	3ℓ	① × 家族分 = ____ℓ	② × 1週間分 = ____ℓ
主食	アルファ化米、乾パン、カップ麺など	3食分	① × 家族分 = ____食分	② × 1週間分 = ____食分
主菜	レトルト食品、肉・魚・豆類の缶詰など	3食分	① × 家族分 = ____食分	② × 1週間分 = ____食分
副菜	野菜・フルーツの缶詰など	2食分	① × 家族分 = ____食分	② × 1週間分 = ____食分
その他	栄養補助食品、嗜好品、調味料など	適量(____品)	① × 家族分 = ____品	② × 1週間分 = ____品

▶ 生活用品

トイレ用品	☐ 簡易トイレ	☐ 汚物保管容器	☐ トイレ袋
燃料	☐ カセットコンロ	☐ カセットボンベ	☐ 固形燃料
その他	☐ モバイルバッテリー ☐ ウェットティッシュ ☐ 食品用ラップフィルム ☐ 衛生用品	☐ ランタン ☐ ラジオ ☐ ポリ袋 ☐ 使い捨て手袋	☐ 懐中電灯 ☐ 毛布・寝袋 ☐ 紙皿・紙コップ ☐



普段から使って買い足しましょう！

ローリングストック方式

ローリングストック方式とは、備蓄品を少し多めに買っておき、定期的に消費して、また消費した分買い足す経済的な方法！

- いつも食べているものなので、もしもの時も安心して元気が出る！
- 備蓄品の賞味期限確認のきっかけにもなる！
- 普段、買い置きしているレトルト食品を普段から活用！アレンジ調理しても楽しい！

