



家族が目につくところに掲示し活用してください

# わが家の備蓄食材をチェックしましょう

わが家の備蓄食材チェックリスト (大人1人3日分の場合)

ふだん使いの食品を多めに。これが備蓄!

## 定期的にチェックする日を決めましょう

わが家の備蓄食材チェック日は 月 日

左の例を参考に、わが家の場合を書いてみましょう。



家族構成に合わせた食料の備蓄が必要だよ

備蓄しておきたいもの		食材(例)	1人分(3日分)	食材	わが家の家族__人分
飲料水	飲料水	飲料水	4本(2Lペットボトル)		
	約9リットル	お茶	3本(500mlペットボトル)		
主食 9食分	精米又は無洗米	米	約500g(6食)		
	レトルトご飯、アルファ米	レトルトご飯、アルファ米	1パック(1食)		
	もち、即席麺、カップ麺	即席カップ麺	1個(1食)		
	乾麺や冷凍麺類(うどん、そば、パスタなど)	乾麺(うどん・パスタ)	100g(1食)		
	パン、乾パン など	計	9食分	計	食分
主菜 9食分	肉・魚・豆などの缶詰	缶詰(肉)	1缶		
	レトルト食品(カレー、シチュー、パスタソース など)	缶詰(魚)	2缶		
	乾物(高野豆腐、大豆 など)	レトルト(カレー)	1パック		
	冷凍食品(唐揚げ、ハンバーグ、焼き魚など)	レトルト(牛丼、親子丼)	2パック		
		レトルト(パスタソース)	1パック		
		冷凍食品(唐揚げ)	80g		
		冷凍食品(焼き魚)	1切れ		
	計	9食分	計	食分	
副菜 適宜	野菜	常温で日持ちする野菜類(玉ねぎ、人参、じゃがいも、かぼちゃ など)	缶詰(トマトの水煮、コーン)	1缶	
		乾燥野菜(切り干し大根、ひじき、わかめ、干し椎茸、糸寒天 など)	野菜ジュース	2パック(200ml紙パック)	
		野菜ジュース	玉ねぎ	1個	
			人参	1本	
			じゃがいも	1個	
果物	缶詰、ジュース	缶詰(桃、みかん、パイナップル)	1缶		
汁物	インスタント汁物、スープ缶	インスタント汁物	3個		
その他	調味料(塩、しょうゆ、味噌、砂糖、酢)	塩	○	買置きがあれば○	塩
	漬物(梅干し、たくあん など)	しょうゆ	○		しょうゆ
	菓子(飴、ビスケット、チョコレートなど)	味噌	○		味噌
		砂糖	○		砂糖
		酢	○		酢
調理器具	□紙皿	□紙コップ	□割りばし	□ラップ・ホイル	
	□ポリ袋	□ウエットティッシュ	□マッチ・ライター		

7日分の備蓄が望ましいですが、まずは3日分、備えましょう。

賞味期限も確認しましょう。加工食品に表示されている「賞味期限」は失効しても直ちに劣化することはありませんが、賞味期限の近いものから消費し、補充しておきましょう。

### 乳幼児がいる場合



粉ミルク、哺乳瓶、離乳食 など用意しましょう。水は多めに



### 高齢者がいる場合



柔らかくて食べやすい備蓄食材を用意しましょう。レトルト、濃厚流動食、水は多めに



### 慢性疾患(食物アレルギー、腎臓病、糖尿病など)がある場合

普段利用している自分に合った食料を多めに準備しておきましょう。

普段飲んでいる薬などメモしておきましょう

畑の野菜も活用を…家庭菜園で育てた野菜が、非常時には貴重な食料になります。季節の野菜づくりに挑戦してみてもいいでしょうか。

