

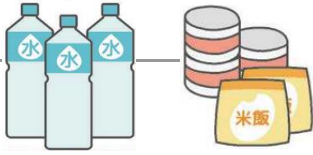
普段から使って買い足しましょう！

我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。

必需品

① 飲食料



| 飲 食 料 名 | | I : 1 日 の 1 人 分 | II : 1 日 の 家 族 分 | III : 家 族 分 × 1 週 間 分 |
|---------|--------------------|-----------------|--------------------|-----------------------|
| 飲料 | 水、野菜ジュース、清涼飲料水など | 3 ℓ | I × 家族分 = _____ ℓ | II × 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 | I × 家族分 = _____ 食分 | II × 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 | I × 家族分 = _____ 食分 | II × 1 週間分 = _____ 食分 |
| 副菜 | 野菜・フルーツの缶詰など | 2 食分 | I × 家族分 = _____ 食分 | II × 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) | I × 家族分 = _____ 品 | II × 1 週間分 = _____ 品 |

② 生活用品

| | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生活用水 | <input type="checkbox"/> カセットコンロ | <input type="checkbox"/> ガスボンベ | <input type="checkbox"/> ラップフィルム | <input type="checkbox"/> アルミホイル |
| <input type="checkbox"/> トイレ用品 | <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋 | <input type="checkbox"/> ポリタンク | <input type="checkbox"/> 割り箸 | <input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ |
| <input type="checkbox"/> 衛生用品 | <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 | <input type="checkbox"/> ポリ袋 | <input type="checkbox"/> キッチンばさみ | <input type="checkbox"/> その他 |



その他必要だと感じるもの

| | | | |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 例：生理用品 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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置き、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！
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！



● ローリングストック方式の魅力は？

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！



あなたのローリングストック活用方法

| 使用する備蓄品 | 賞味期限 | アレンジ方法 |
|-----------------|------|--------------|
| 例：アルファ化米×野菜ジュース | 例：5年 | 例：アルファ化米リゾット |
| | | |
| | | |

