

家庭用備蓄 チェックリスト

最低3日、可能であれば7日分を備蓄しましょう

基本備蓄品	ライフラインが止まっても
<p>①食料品 ・ 飲料水</p> <p><input type="checkbox"/> パックごはん</p> <p><input type="checkbox"/> 乾パン・パンの缶詰</p> <p><input type="checkbox"/> フリーズドライ食品(味噌汁等)</p> <p><input type="checkbox"/> レトルト食品・缶詰 (タンパク質を摂れるもの)</p> <p><input type="checkbox"/> レトルト食品・缶詰 (ビタミンを摂れるもの)</p> <p><input type="checkbox"/> 乾物(かつお節、桜エビ、煮干し等)</p> <p><input type="checkbox"/> 飲料水</p> <p><input type="checkbox"/> 野菜ジュース・果汁ジュース</p> <p>②生活用品</p> <p><input type="checkbox"/> トイレtpーパー</p> <p><input type="checkbox"/> ティッシュペーパー</p> <p><input type="checkbox"/> ウエットティッシュ</p> <p><input type="checkbox"/> おむつ(子ども用・大人用)</p> <p><input type="checkbox"/> 生理用品</p> <p><input type="checkbox"/> ゴミ袋</p> <p><input type="checkbox"/> 食品用ラップ</p> <p><input type="checkbox"/> 歯磨き(水を使わないもの)</p> <p><input type="checkbox"/> シャンプー(水を使わないもの)</p>	<p><input type="checkbox"/> カセットコンロ</p> <p><input type="checkbox"/> カセットボンベ</p> <p><input type="checkbox"/> 簡易トイレ(1人1日約5回を想定)</p> <p><input type="checkbox"/> 飲料用以外の水</p> <p><input type="checkbox"/> ランタン</p> <p><input type="checkbox"/> 乾電池</p> <p><input type="checkbox"/> モバイルバッテリー</p> <p><input type="checkbox"/> ラジオ</p> <p><input type="checkbox"/> ポリ容器(給水用)</p>
	子育て世帯向け
	<p><input type="checkbox"/> 紙おむつ</p> <p><input type="checkbox"/> おしりふき</p> <p><input type="checkbox"/> 消毒剤</p> <p><input type="checkbox"/> ミルク</p> <p><input type="checkbox"/> おやつ(長期保存ができるもの)</p> <p><input type="checkbox"/> レトルト離乳食</p>
	応急医療品
	<p><input type="checkbox"/> 絆創膏</p> <p><input type="checkbox"/> 三角巾</p> <p><input type="checkbox"/> 鎮痛剤</p> <p><input type="checkbox"/> 消毒液</p> <p><input type="checkbox"/> 日ごろ服用している薬</p>

ローリングストック法

7日分の食糧備蓄をしておくためには、日ごろから少し多めに食材や水を買っておき、賞味期限が近付いてきたら使って、その分を補充する「ローリングストック法」が有効です。
災害時に食べ慣れたものを食べることができるため、安心につながります。