

我が家の備蓄食料品チェックリスト

備蓄しておきたいもの		我が家の必要備蓄量	商品名	我が家の備蓄量					
				年 月 日現在			年 月 日現在		
				備蓄量	判定	賞味期限	備蓄量	判定	賞味期限
必需品	水								
	カセットコンロ等の熱源								
	カセットボンベ等の燃料								
主食	精米又は無洗米								
	レトルトご飯、アルファ米								
	小麦粉								
	パン								
	もち								
	乾麺(うどん、そば、パスタ)								
	即席麺、カップ麺								
	乾パン 等		計						
主菜	肉・魚・豆などの缶詰								
	レトルト食品								
	豆腐(充填)								
	乾物(かつお節、桜エビ等)								
	ロングライフ牛乳 等		計						
副菜	野菜・山菜	梅干し のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき 日持ちする野菜類 (たまねぎ、じゃがいも、乾燥野菜、漬物等) 缶詰(トマト水煮等) 野菜ジュース 等	適宜						
	海藻								
	汁物	インスタントみそ汁 即席スープ 等	適宜						
	果物類	缶詰(桃、みかん等)	適宜						
		果汁ジュース							
		日持ちする果物(バナナ、りんご等) 等							
その他	調味料(塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖等)	適宜							
	嗜好品(緑茶、紅茶、コーヒー、ココア等)								
	菓子類(チョコレート、飴、 ビスケット、煎餅等)								
	その他(ふりかけ、ジャム、はちみつ、 スキムミルク等) 等								
な 調 理 器 具	☐ 鍋 ☐ おはし・スプーン・フォーク ☐ 缶切り ☐ プラスチック食器 ☐ 紙皿・紙コップ ☐ 食品包装用ラップ・アルミホイル ☐ ビニール袋・強化ポリエチレン袋 ☐ ポリ容器(給水用) ☐ マッチ・ライター ☐ ウェットティッシュ ☐ 使い捨て手袋 ☐ 除菌スプレー 等 ※ その他、介護等に必要なのは、別途用意しましょう。								

※備蓄量の黒枠は項目毎の計を示しており、主食及び主菜で1人あたり1週間の場合、21食分以上、3日の場合は9食以上となるよう心がけましょう。

ただし、主食の精米(無洗米)の場合には、1食=0.5合=75gとすると、2kg入りの米を1袋購入すると約27食分の備蓄となります。

※判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入しましょう。

※主菜の乾物(かつお節等)やその他(調味料、嗜好品、菓子類等)は、現在使用中の他に買い置きがある場合には「○」をなければ「×」を記入しましょう。

※「×」がついた項目は、新たに買い足しをするなど「○」になるよう努めましょう。

※水、カセットコンロ等の熱源は1週間分確保するとよいでしょう。

(水:3ℓ/人・日×7日=21ℓ(2ℓ×10.5本)、カセットボンベ:目安として6本程度)