



きんぎょキャラクター
うまっば

わが家の備蓄食材をチェックしましょう

ふだん使いの
食品を多めに。
これが備蓄！

わが家には、どんな備蓄食材がありますか？

備蓄しておきたいもの		食材	数量
飲料水（水、お茶 など） 			
主食	精米又は無洗米 レトルトご飯、アルファ米 もち、即席麺、カップ麺 乾麺や冷凍麺類（うどん、そば、パスタ など） パン、乾パン など 		
	肉・魚・豆などの缶詰 レトルト食品（カレー、シチュー、パスタソース など） 乾物（高野豆腐、大豆 など） 冷凍食品（唐揚げ、ハンバーグ、焼き魚 など） 		
	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） 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 		
	果物 缶詰、ジュース 		
汁物	インスタント汁物、スープ缶 		
	調味料（塩、しょうゆ、味噌、砂糖、酢） 漬物（梅干し、たくあん など） 菓子（飴、ビスケット、チョコレート など） ドライフルーツ、ジャム 		
調理器具	<input type="checkbox"/> 紙皿	<input type="checkbox"/> 割りばし	<input type="checkbox"/> ラップ・ホイル
	<input type="checkbox"/> ポリ袋	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター
	<input type="checkbox"/> 使い捨て手袋	<input type="checkbox"/> カセットコンロ	
	<input type="checkbox"/> ガスボンベ（6本程度）	<input type="checkbox"/> アルコール消毒液	

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。