

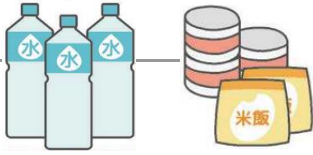
普段から使って買い足しましょう！

# 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

