

いざという時の備え ～備蓄食料品チェックリスト～

| ※食べ慣れた食品でバランス良く、最低でも3日分、できれば1週間分程度備蓄しましょう! | | | 備蓄食料品 チェック | | |
|--|----------------|------------|------------|----------|----------|
| 必需品 | 目安 | | 商品名 | 備蓄量 | 賞味(消費)期限 |
| 水 | 1人1日 3L | | | | / / |
| カセットコンロ等の熱源 | | | | | / / |
| カセットボンベ等の燃料 | 1本約90分/1週間分で9本 | | | | / / |
| 主食 | 1食分の目安(例) | 1週間分の目安(例) | 商品名 | 備蓄量 | 賞味(消費)期限 |
| 精米又は無洗米 (1食=0.5合とすると、2kg入りで27食分) | 1食分(75g) | 9食分 | | | / / |
| レトルトご飯、アルファ米 | 1パック | 7パック | | | / / |
| パン(食パン) | 1食分 | 1食分 | | | / / |
| もち | 2個(切り餅) | | | | / / |
| 乾麺(うどん、そば、パスタ) | 100g | 200g(2食分) | | | / / |
| 即席麺、カップ麺 | 1個 | 1個 | | | / / |
| 乾パン、パンの缶詰 | 1缶 | | | | / / |
| シリアル類 等 | 50g | 50g(1食分) | | | / / |
| 主菜 | 1食分の目安(例) | 1週間分の目安(例) | 商品名 | 備蓄量 | 賞味(消費)期限 |
| 肉・魚・大豆等の缶詰 | 1缶 | 11缶 | | | / / |
| レトルト食品 | 1パック | 7パック | | | / / |
| 高野豆腐 | | 2食 | | | / / |
| 乾物(かつお節、桜エビ、煮干し等) | | 適量 | | | / / |
| ロングライフ牛乳 等 | | 1本 | | | / / |
| 副菜 | 1食分の目安(例) | 1週間分の目安(例) | 商品名 | 備蓄量 | 賞味(消費)期限 |
| 野菜ジュース | 1本 | 7本 | | | / / |
| トマト缶(400g) | 1/2缶 | 1缶(2回分) | | | / / |
| 切干大根 | 5g | 1袋(50g) | | | / / |
| 乾燥ひじき | 5g | 1袋(50g) | | | / / |
| 乾燥わかめ | 1g | 1袋(50g) | | | / / |
| カップスープ | 1袋 | 3袋 | | | / / |
| 野菜入りスープ 等 | 1袋 | 3袋 | | | / / |
| その他 | 商品名 | 賞味(消費)期限 | 商品名 | 賞味(消費)期限 | |
| <input type="checkbox"/> 調味料(塩、味噌、しょうゆ、酢、砂糖等) | | / / | | / / | |
| <input type="checkbox"/> 嗜好品(緑茶、紅茶、ココア、コーヒー等) | | / / | | / / | |
| <input type="checkbox"/> 菓子類(チョコレート、飴、ビスケット等) | | / / | | / / | |
| <input type="checkbox"/> その他(ふりかけ、はちみつ、ジャム等) | | / / | | / / | |
| 調理器具 など | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> はし・スプーン・フォーク <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> プラスチック食器 <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ・アルミホイル | | | | | |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋・強化ポリエチレン袋 <input type="checkbox"/> ポリ容器(給水用) <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 <input type="checkbox"/> 除菌スプレー 等 | | | | | |
| ※その他、乳幼児や高齢者等に必要なのは、別途用意しましょう。 | | | | | |

非常時の連絡先(個人メモ)

| 連絡先 | 電話番号 |
|-----|------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| 行政 | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

※その他,家族や友人,病院など必要と思われる連絡先は,日頃から控えておくようにしましょう。

| 連絡先 | 電話番号 |
|----------|------|
| 公共施設 | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| 各種団体・その他 | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

参考資料

- 徳島県災害時栄養・食生活支援マニュアル(平成27年3月) 徳島県保健福祉部
- 緊急時に備えた家庭食料品備蓄ガイド(平成26年2月) 農林水産省
- ポリ袋で作るおいしいレシピ(著者 川平 秀一) 株式会社 二県書房
- 災害時に役立つ食事支援ハンドブック 一般財団法人 日本食生活協会

作成協力・レシピ監修:公益社団法人 徳島県栄養士会