



# 我が家の備蓄食料品チェックリスト



我が家は…  
大人 \_\_\_人  
子ども \_\_\_人

	備蓄しておきたいもの	商品名	我が家の必要備蓄量	我が家の備蓄量	
				年	月現在
				備蓄量	賞味期限
必需品	水		3ℓ × ___日分 × ___人分		/ /
	カセットコンロ等の熱源				/ /
	カセットボンベ等の燃料		目安：1週間6本/人		/ /
主食	お米		___食分 1日3食 × ___日分 × ___人分		/ /
	レトルトご飯、アルファ米				/ /
	乾麺（うどん、そば、パスタ）				/ /
	即席麺、カップ麺				/ /
	乾パン				/ /
	もち				/ /
シリアル等			/ /		
主菜	肉・魚・豆などの缶詰		___食分 1日3食 × ___日分 × ___人分		/ /
	レトルト食品				/ /
	豆腐（充填）				/ /
	ロングライフ牛乳 等				/ /
副菜	野菜・海藻	乾物（のり、わかめ、ひじき等）	適宜		
		缶詰（トマト水煮等）			
		野菜類（たまねぎ、じゃがいも等）			
		野菜ジュース 等			
	汁物	インスタントみそ汁	適宜		
		即席スープ 等			
	果物類	缶詰（桃、みかん等）	適宜		
		果物（バナナ、りんご等）			
		果汁ジュース 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、飴、ビスケット、煎餅等）					
日常使いしている食品（アレルギー対応食品等）					
その他（ふりかけ、ジャム、スキムミルク等）					
調理器具	鍋	おはし・スプーン・フォーク	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	缶切り		
	ビニール袋・強化ポリエチレン袋	ポリ容器（給水用）	使い捨て手袋		
	マッチ・ライター	ウェットティッシュ	除菌スプレー 等		
	※ その他、乳児用や介護用に必要なものは、別途用意しましょう。				

備蓄量は、1人当たり  
★ 1週間の場合・・・21食以上  
★ 3日の場合・・・9食以上  
となるよう心がけましょう。



お米 1食0.5合=75gと  
すると2Kgのお米1袋は、  
約27食分の備蓄となります。



水、カセットボンベ等の熱源は1週間分  
確保しましょう。  
★水：3ℓ/人×7日=21リットル  
★カセットボンベ：目安として6本程度