

## 備蓄食料品チェックリスト

備蓄食料品	4人分の一例	我が家の 備蓄量	月日現在		月日現在	
			量	日持ち	量	日持ち
			○/×	△/×	○/×	△/×
米(もち・無菌包装米飯を含めても可)	10kg					
小麦製品等	うどん	400g入 6袋				
	そば					
	パスタ					
	シリアル類等					
	中華麺	16食				
	インスタント麺					
	パン等					
野菜類(玉ねぎ、じゃがいも、ごぼう、さつまいも等)	各1-2kg					
豆類(あずき、大豆等)	適宜					
卵	10個					
缶詰(魚介類、肉類)	30缶					
缶詰(野菜・きのこ類:コーン、トマト、たけのこ、マッシュルーム等)	20缶					
レトルト食品(カレー、パスタソース、ハンバーグ等)	30食					
冷凍食品(市販品その他、家庭で冷凍した魚介、肉、野菜、料理等を含む)	500g入 10袋					
乾燥食品(切り干し大根、しいたけ、高野豆腐、ひじき、わかめ、こんぶ等)	各2袋					
スープ類(みそ汁、わかめスープ、コーンポタージュ等)	12食					
乳製品(チーズ、ヨーグルト、スキムミルク等)	各1-2箱					
缶詰(果物類:もも、みかん、パイナップル、みつ豆等)	10缶					
調味料	(砂糖、塩、みそ、しょうゆ、食用油)	1kg あるいは1l				
	(酢、だしの素、コンソメ、バター等)	適宜				
嗜好飲料(緑茶、コーヒー、紅茶、ココア等)	適宜					
菓子類	適宜					
その他(ふりかけ、のり佃煮、ジャム、マーガリン、はちみつ等)	適宜					