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 |  |  |  |  |  |