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 |  |  |  |  |  |