我が家の備蓄品リスト(乳・卵)

3日分程度を目安に、家族全員分の備蓄を考えて記入してみましょう。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 種類 | 備蓄食品名 | 大人1人1日分の目安量 | 我が家の準備量 | 保管状態 | 目安 | 水・熱源・電気使用 | 備考（離乳食・高齢、アレルギー等） |
| 保存期間 | 賞味期限 | 不可の時 | 可の時　 |
| 乳製品 | スキムミルク | 20g(大さじ3) |  | 常温 | 1から2年 |  | ○ |  | 高齢者向き |
| ロングライフ牛乳 | 200ml |  | 常温 | 60日 |  | ◎ |  | 高齢者向き |
| チーズ類(プロセス) | 40g |  | 常温 | 4ヶ月〜1年 |  | ◎ |  | 高齢者向き |
| チーズ類(常温保存品) |  |  | 常温 |  |  | ◎ |  | 高齢者向き |
| ヨーグルト | 100ml |  | 常温 | 3週間 |  | ○ |  | 高齢者向き |
| (粉ミルク缶)乳児・幼児 |  |  | 常温 | 1年 |  |  |  | 離乳食向き |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 卵 | 卵スープ(フリーズドライ) | 1袋 |  | 常温 | 1年半 |  |  |  | 高齢者向き |
| 全卵水煮(袋) | 1個(50g) |  | 常温 | 3年 |  | ◎ |  |  |
| うずらの卵水煮缶 | 5個(50g) |  | 常温 | 2年 |  | ◎ |  |  |
| ベビーフード | ビン詰、レトルト |  |  | 常温 |  |  | ◎ |  | 離乳食向き |
| フリーズドライ |  |  | 常温 |  |  |  |  | 離乳食向き |
| 卵・卵豆腐・茶碗蒸し | 1個(1人前) |  | 冷蔵 | 2週間 |  | ○ |  | 高齢者向き |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

非常持出袋用以外に,通常の保存の利く食料を数日分備蓄しておくことが有効です。