

## 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日分の目分量	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。