

## 2次持ち出し品（備蓄品）チェックリスト

備蓄食品		1人分			我が家の3日分 人数×3日分	我が家の分量 ( )日分	チェック
		1食分	1日分	1人の3日分			
主食	無洗米	80g	240g	720g	g	g	<input type="checkbox"/>
	パン	2枚			枚	枚	<input type="checkbox"/>
	麺類・うどん	1玉	3玉		玉	玉	<input type="checkbox"/>
	麺類・スパゲティー	100g	300g		g	g	<input type="checkbox"/>
副菜	にんじん・じゃがいも 乾燥野菜・ レトルトスープ		350g	1Kg	Kg	Kg	<input type="checkbox"/>
主菜	さば缶・ツナ缶・大和煮 カレー・シチューなど	60~80g			g	g	<input type="checkbox"/>
飲料	飲料水	—	3ℓ	9ℓ	ℓ	ℓ	<input type="checkbox"/>
	野菜ジュース(200cc)	—	1本	3本	本	本	<input type="checkbox"/>

その他	量	チェック
カセットコンロ、ボンベ(1本で60分・1日2本・3日で3本)		<input type="checkbox"/>
食器セット(紙コップ・紙皿・割箸・使い捨てフォーク・万能ナイフ・缶切り等)		<input type="checkbox"/>
折りたたみポリ容器(飲料水用)		<input type="checkbox"/>
固形燃料、ライター、ビニール袋		<input type="checkbox"/>

乳幼児がいる場合、高齢者がいる場合、慢性疾患がある場合など、家族の状態に考慮したのものも、揃えましょう。紙おむつ・パンツ、流動食、薬、粉ミルク、哺乳瓶、...。衛生には気を付けましょう。