

家庭備蓄チェックリスト

新型コロナの自宅療養に
備えましょう！



家庭備蓄の例（1週間分/大人2人の場合）

必需品

- 水2L×6本×4箱
※1人1日およそ3L程度(飲料水+料理用水)
- スポーツ飲料等 500ml×7本



主食

- 米2kg×2袋
※1袋消費したら1袋買い足す
(1人1食75g程度)
- 乾麺（うどん・パスタ類）
 - ・そうめん2袋（300g/袋）
 - ・パスタ2袋（600g/袋）
- カップ麺類×6個
- パックご飯×6個
- その他（適宜）
 - ・LL牛乳
 - ・シリアルなど



主菜

- レトルト食品
 - ・牛丼、カレー等18個
 - ・パスタソース6個
- 缶詰（肉、魚）
 - ・お好みのもの18缶



副菜・その他

- 日持ちする野菜類（玉ねぎ、じゃがいも等）
- 梅干し、のり、乾燥わかめ等
- 野菜ジュース、果汁ジュース等
- 調味料
- インスタント味噌汁やスープ
- 栄養補助食品（固形タイプ）
- ゼリー
- お菓子類



日用品

- 常備薬
(通院中の方は多めにお薬を処方してもらえるか医師へご相談ください)
- 市販薬（解熱剤、痛み止め等）※自分に合ったお薬
- ゴミ袋
- ティッシュペーパー
- トイレtpペーパー
- 生理用品
- 手洗い石鹸
- マスク
- アルコール消毒液、除菌ウェットティッシュ



あなたの食生活別 選び方の ヒント

- ・ 普段料理をする ▶ 常備菜、乾物がおすすめ：梅干し、缶詰、切り干し大根など
- ・ 中食が多い ▶ 必需品+推奨備蓄食品：レトルト食品、フリーズドライ食品など
- ・ 普段料理をしない ▶ 必需品+好きな物：カップラーメン、菓子類、非常食など

【参考】災害時に備えたストックガイド(農林水産省)