

あなたのご家庭に必要な備蓄品リスト 子育て世帯4人分

食品等

水：76 L

レトルトご飯：76 食

レトルト食品：26 個

缶詰(さばの味噌煮、野菜など)：26 缶

栄養補助食品：26 箱

野菜ジュース：26 本

チーズ・プロテインバー等：8 パック

健康飲料粉末：26 袋

調味料セット：適宜

乾麺 即席麺：7 パック

無洗米：10 kg

飲み物：26 本

お菓子：7 パック

果物の缶詰：7 缶

フリーズドライ食品：適量

乾物：適量

衛生用品

除菌ウェットティッシュ：280 枚

アルコールスプレー：3 本

マスク：28 枚

口内洗浄液：2520 ml

救急箱：1 箱

常備薬：1 箱

使い捨てコンタクトレンズ：1人1か月分

携帯トイレ・簡易トイレ：140 回分

歯みがき用ウェットティッシュ：280 枚程度

ウェットボディタオル：28 枚

生活用品

カセットコンロ：2 台

カセットボンベ：ガスコンロ1台につき1日4/3本

ラップ：1 本

ポリ袋：1 箱

ビニール手袋：1 箱

アルミホイル：1 本

トイレトペーパー：9 ロール

ティッシュペーパー：10 箱

懐中電灯：2 灯

乾電池：単1～単4までのセット

点火棒：1 本

使い捨てカイロ：56 個

携帯電話 充電器：携帯台数に合わせて用意

布製ガムテープ：2 巻

軍手：28 組

新聞紙：適宜

手回し充電式などのラジオ：1 台

マルチツール：1 個

給水袋：4 袋

ポータブルストーブ：1 台

LEDランタン：最低3台

ヘッドライト：4 個

クーラーボックス：1 個

リュックサック：1 個

女性用品

生理用品：30 個セット

基礎化粧品：1 個