

● 備蓄食品チェックリスト

(リスト作成： 年 月 日 次回見直し 年 月 日)

	備蓄しておきたいもの	商品名	数量	賞味期限
飲み物	水・お茶・スポーツ飲料・ 野菜ジュース  目安は1日 1人あたり3ℓ	飲料水		年 月 日
主食	米・無洗米・かゆ・ アルファ化米 カップ麺・乾麺・ 缶入りパン・乾パン等 	無洗米		
		アルファ化米		
主菜類	缶詰（肉・魚・大豆等） レトルト食品等 	缶詰		
副菜類	缶詰（トマト等） フリーズドライ食品 乾物等 	乾燥野菜		
食事に配慮が必要な人	アレルギーがある人	アレルギー用ミルク		
		アレルギー除去食品		
	高齢者、かむ・飲み込みが難しい人	高齢者用かゆ		
		おかずとなる食品（やわらかタイプ）		
		とろみ調整剤		
	糖尿病や腎臓病等食事療法が必要な慢性疾患がある人			

■ コピーしてお使いください