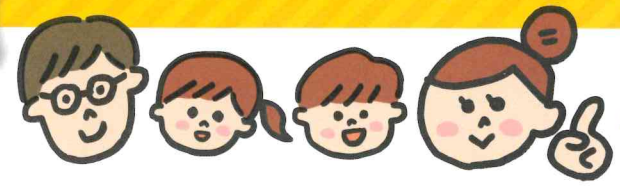


もしも!
時もおすすめ



家族の
人数分
用意して!

我が家の備えを万全に!

優しいのとごし
ゼリーで
ローリングストック!!



古いものから
順に消費



おすすめの備蓄法

普段食べている食品や
使っている日用品をストック。
賞味期限を考えて
古いものから使い、
使用した分を買い足します。

目安は
7日分!

備えておきたいストックリスト

緊急時に備え、日頃から最低でも3日分、可能であれば7日分程度の
食料品等を家庭で備蓄しておくことが望まれます。

種類	備蓄品の例	1人7日分 の目安	家族の必要量 (4人家族の場合)
飲料	水・ミネラルウォーター	21L	84L
	レトルトご飯	14個	56個
食料品	カップラーメンなど	7個	28個
	レトルト食品	7個	28個
	缶詰	7個	28個
	加熱しない加工食品	7個	28個
栄養補助食品	カロリーメイトなど	7個 <small>(4本入り を7個)</small>	28個
その他 食品以外	トイレットペーパー	3ロール	12ロール
	ティッシュペーパー	3箱	12箱
	ウェットティッシュ	70枚	280枚

災害時、特に 備えておきたいもの



非常食にもおすすめ!!



※生理用品・子ども用品・介護用品・ペット関連用品など必要に応じて準備を

※品物と数量はあくまでも目安例です。普段からお使いの物や量をもとに、ご家庭に合った備蓄品を準備しましょう。