

🐾 家に置いておきたいもの・食料の備蓄 🐾

- 飲料水（大人1人1日3ℓが目安）
- 主食（レトルトご飯・麺など）
- 主菜（レトルト食品・冷凍食品など）
- 缶詰（肉や魚の惣菜・果物・豆類など）*缶切りなしで開けられるもの
- 野菜ジュース・野菜スープ
- 加熱せずに食べられるもの（かまぼこ・チーズなど）
- 菓子類（チョコレート・飴など）
- 栄養補助食品
- 調味料（しょうゆ・塩など）
- カセットコンロ・ガスボンベ（1本で約1時間）
- 調理用はさみ
- アルミホイル
- 使い捨て手袋（ラテックスやポリ）
- 非常用トイレセット（大人1人1日約8回分）
- トイレットペーパー
- ティッシュペーパー
- ランタン
- 乾電池
- 掃除用具（ほうき・ちりとり・バケツ）
- 防災マップ
- 防災の本

