

# 必要な備蓄の目安は

# 3日分



日頃から食材を少し多めに購入し、使ったら買い足していく「ローリングストック」を実施しましょう。

## 親子4人家族での備蓄目安(3日分)

水 : 12L	口内洗浄液 : 1080ml	懐中電灯 : 2灯	給水袋 : 4袋
レトルトご飯 : 36食	救急箱 : 1箱	乾電池 : 各種セット	ランタン : 最低3台
レトルト食品 : 12個	携帯トイレ : 60回分	カイロ : 24個	リュックサック : 1個
栄養補助食品 : 12箱	カセットコンロ : 2台	充電器 : 携帯台数分	生理用品 : 30個セット
野菜ジュース : 12本	カセットボンベ : 8本	ガムテープ : 2巻	…など
ウェットティッシュ : 120枚	ポリ袋(100枚入) : 1箱	軍手 : 12組	
マスク : 12枚	ティッシュ : 4箱	ラジオ : 1台	