

# 備蓄品の例 確認しましょう



## 食料

お米・缶詰・カップ麺などは、3日分～1週間分を備えておく。  
やわらかい食品やおかゆなどの食事も準備しておく。



## 飲料水

水は「1人あたり1日3リットル」が目安。  
配給の準備としてポリタンクや給水袋も準備しておく。



## 衣類

下着や上着、毛布など。



## 生活用品

歯磨きセット、衛生用品、ランタン、ろうそく  
新聞紙、懐中電灯、ガムテープなど。



## 燃料

カセットコンロや固形燃料を用意。予備のカセットガスなどは多めに。



## その他

常備薬、現金、入れ歯洗浄剤、老眼鏡、紙おむつなど。

