

備えておきたい食料品・日用品の例

食料品 ~体調がすぐれないときでも簡単に食べられるものを~

飲料水（水、お茶、スポーツ飲料など1日2L／人を目安に）

ゼリー飲料

お米またはレトルトご飯、おかゆ



乾麺類（ラーメンやパスタ、うどん、乾物など）

インスタント味噌汁

冷凍食品



菓子類、栄養補助食品、シリアル類

日持ちする野菜（じゃがいもや玉ねぎ）

乳幼児用の粉ミルクや離乳食、高齢者用の食事、

ペットフードなど

1～2週間分を目安に備えましょう

日用品 ~普段使用している日用品を少し多めに~

常備薬、解熱鎮痛薬等 体温計

アルコール消毒液、マスク

冷却シート、アイス枕

ドライシャンプー、汗ふきシート



ゴミ袋、ポリ袋

ティッシュペーパー

トイレットペーパー

生理用品

洗剤、手洗い石鹸

ゴム手袋、ペーパータオル

紙皿、紙コップ、割り箸

乳幼児や高齢者に必要な衛生用品等

