

うちに備えてあるものに、チェックをつけてみましょう

飲み水


 3リットル
 $\times$
 家族の人数分

 人
 $\times$
 3～7日分
 $=$

 リットル

☐ 足りている
☐ 足りていない

主食


☐ 米

☐ パックごはん・アルファ米

☐ パン(長く保存できる商品)

☐ カップめん類

☐ かんめん


主菜


☐ レトルト食品

☐ かんづめ

☐ おそうざい
(常温で長く保存できる商品)

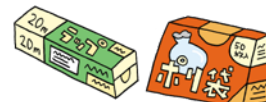
☐ インスタントみそ汁・
スープ

☐ 野菜ジュース・
果汁ジュースなど

副菜・その他

道具


☐ カセットコンロ・ボンベ
料理やお湯をわかすときに。

☐ クーラーボックス
電気が止まったとき冷蔵庫代わりに。

☐ ラップ・ポリぶくろ
お皿に置いて、洗う水を節約。

☐ 歯みがき用のウェットティッシュ・液体歯みがき
水道が止まっても口の中をきれいに。