

# 防災のための備え

No 3

## 最低限備えておきたいもの



### 食 品

缶詰などは加熱しなくても食べられます。

また、野菜ジュースはミネラルやビタミン不足を補えます。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 水(飲料水・調理用など)       | <input type="checkbox"/> 野菜ジュース                  |
| <input type="checkbox"/> 主食(レトルトご飯、麺など)     | <input type="checkbox"/> 加熱せず食べられるもの(かまぼこ、チーズなど) |
| <input type="checkbox"/> 主菜(缶詰、レトルト食品、冷凍食品) | <input type="checkbox"/> 菓子類(チョコレートなど)           |
| <input type="checkbox"/> 缶詰(果物、小豆など)        | <input type="checkbox"/> 栄養補助食品・調味料              |

### 生活用品



大型ポリ袋は、給水袋やトイレの袋としても利用可能です。

- |                                    |                                       |  |
|------------------------------------|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 生活用水      | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ      | <input type="checkbox"/> 懐中電灯          |
| <input type="checkbox"/> 持病の薬・常備薬  | <input type="checkbox"/> ライター         | <input type="checkbox"/> 乾電池           |
| <input type="checkbox"/> 救急箱       | <input type="checkbox"/> ゴミ袋・大型ポリ袋    | <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> 充電式などのラジオ    | <input type="checkbox"/> ポリ袋           |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー | <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ      |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> ラテックス手袋      | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ         |
| <input type="checkbox"/> 生理用品      |                                       |  |

以上を参考に生活スタイルに合わせて準備

次回 No 4 は「非常用持出袋に入れておきたいもの」です。