

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。