

日ごろから備蓄しておきたい食品や調理器具リスト

(リスト作成日： 年 月 日、次回見直し日： 年 月 日)

	備蓄しておきたいもの	商品名	数量	賞味期限	備考 (メーカー、販売店など)
飲み物	水、お茶、スポーツ飲料、ジュース、野菜ジュースなど  備蓄は1日1人あたり3リットルが目安。			年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
主食	米、無洗米、めん、パスタ、かゆ、シリアル類、パン類 			年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
副食	缶詰、びん詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、インスタント食品、乾物 			年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
その他	アレルギー対応粉ミルク、アレルギー対応のベビーフード、食品、おやつ 			年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
調理器具など	ほ乳びん、プラスチック食器、カセットコンロ、ボンベ（3日分で6本程度）、キッチンばさみ、スライサー、缶切り、ポテトマッシャーまたはすりこぎ、ラップ、アルミホイル、強化ポリエチレン袋、ビニール袋、クッキングペーパー（キッチンペーパー）、わりばし、スプーン・フォーク、紙コップや紙皿、紙ボウル、鍋、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、除菌スプレーなど 				

備蓄品を利用するときの注意と工夫

- ・ 家庭内備蓄は、3日分程度用意するようにしましょう。
- ・ 購入した食料品は、賞味期限を確かめて、期限が切れそうになったものは随時新しいものに取り替えていきましょう。商品名や、メーカーなどを記入しておくとう便利です。
- ・ 粉ミルクを作ったり、フリーズドライのベビーフードを作ったりするためにも水は不可欠です。多めに備えておきましょう。
- ・ 災害時は、特殊な食品が手に入りにくくなる場合があります。日頃食べ慣れている食品を用意しておくとうよいでしょう。
- ・ 電気、ガス、水道が使えない場合でも、果物やパンなどすぐに食べられるものがあると助かります。
- ・ 缶詰やびん詰のそのまま食べられる食品も重宝します。
- ・ 配布された食品も原材料を確認しましょう。食品衛生法により、製造・加工・輸入された加工食品にアレルギー物質を表示する制度が始まりました。表示される品目は、右表の25品目です。

必ず表示される7品目(特定原材料)

卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生

表示が勧められてる18品目(特定原材料に準ずるもの)

あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン



食品衛生に気をつけましょう

- ・ ウエットティッシュ(除菌用)や除菌スプレーを、調理前や食事前には使用して消毒しましょう。
- ・ 調理もポリ袋やラップなどを活用しましょう。
- ・ 開封した食品は、早めに使い切りましょう。



食物アレルギーがあって、除去の指示が出ている食品をメモしておきましょう

例
(○○さん)、除去食品(鶏卵、牛乳、小麦、大豆)
.....
()、除去食品()
.....
()、除去食品()
.....
()、除去食品()
.....

アレルギー カード		表
原因となるアレルゲン		
禁止食品		裏
氏 名		
住 所	_____	
電話番号 (自宅)	_____	
(携帯)	_____	
かかりつけ医療機関	_____	
名 称	_____	
住 所	_____	
電話番号	_____	
主治医名	_____	

日頃から「アレルギーカード」を携帯しておきましょう。