

# 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、かゆ、雑炊、めん類、パスタ、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	プリン、ゼリー、流動食、栄養補給食品、濃厚流動食、とろみ調整剤 			年 月 日		
				年 月 日		
				年 月 日		
				年 月 日		
				年 月 日		
補助器具など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ すくいやすい皿、はしやスプーン、吸い飲みなどがあれば助かります。</li> <li>・ コップのまわりに輪ゴムを巻いたり、ラップを張ったコップにストローを差し込むなど、ちょっとした工夫で日常使っている食器も介護用食器として使えます。</li> </ul>					
		安定していてすくいやすい皿	こぼれないコップ	バネで固定してあるはし		
				吸い飲み	曲りスプーン	フォーク

# 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。
- ・ かむ力・飲み込む力が弱いので、必要に応じて飲料水を多めにしたり、症状に応じたとろみ調整剤や栄養剤を備えておくとう良いでしょう。
- ・ 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良いでしょう。
- ・ 義歯(入れ歯)は、持ち出しやすい場所に保管しましょう。
- ・ 補助器具も、保存場所を決めて、確認しましょう。できれば、予備の器具を用意しておきましょう。

# あると便利な調理器具

カセットコンロ、ボンベ3日分で6本程度、スライサー、キッチンばさみ、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)、紙コップ、紙ボウル、わりばし、スプーン・フォーク、缶切り、鍋、ウェットティッシュ、除菌スプレーなど。



# いざという時に伝えておきたいことをメモしておきましょう

食べやすい食品の大きさ、切り方、トロミのつけ方など書きましょう。

例) 水分補給には、トロミ調整剤を使って飲んでいきます。

.....

.....

.....

.....

.....