備蓄品の例

食料品	□主食（ご飯・乾めん・即席めんなど） □栄養補助食品　□主菜（缶詰・レトルト食品・冷凍食品）□缶詰（果物・小豆・魚など）□野菜ジュース　□菓子類（チョコレート・あめなど） □調味料（しょうゆ・塩など）
飲料水	□1 人 1 日 3 リットル×最低 7 日分程度
生活用品	□マスク　□消毒薬　□体温計　□ティッシュ・ウエットティッシュ　□毛布　□生活用水（給水用ポリタンクに水道水をためておく）　□ライター　□カセットコンロ　□カセットボンベ　□トイレットペーパー □ゴミ袋　□大型ビニール袋　　□ビニール袋　□ビニール手袋 □紙皿　□紙コップ　□割りばし　□生理用品　□水のいらないシャンプー　□手回し式・充電式ラジオ　□乾電池　□懐中電灯 □医療器具・車いすなどの予備バッテリー　□新聞紙5日分 □簡易トイレ 100 回分　□ラップ
救助用品	□スコップ　□ノコギリ　□バール　□ロープ □工具（ドライバー、ペンチ、ハンマーなど）

＊ローリングストック

普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法を、**ローリングストック**と言います。ポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。