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。