

# 最小限備えておきたい物

以下のリストは、最小限備えておくべき物の例示です。備えるべき品目については、各家庭の環境により異なりますので、一人ひとりが自分に合ったものを考えて備えましょう。

## 【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うことができます。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 水（飲料水、調理用など）       | <input type="checkbox"/> 加熱せず食べられる物    |
| <input type="checkbox"/> 主食（レトルトご飯、麺など）     | （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（果物など）           | <input type="checkbox"/> 栄養補助食品        |
| <input type="checkbox"/> 野菜ジュース             | <input type="checkbox"/> 調味料（しょうゆ、塩など） |

## 【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。生活スタイルに合わせて、必要な物を用意しましょう。このほか、高齢者や乳幼児がいる家庭では、おむつや常備薬など、生活する上で必要不可欠な物は日頃から多めに備えましょう。病気の方、療養食が必要な方、アレルギー体質の方についても同様です。

- |  |                                      |                                       |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生活用水          | <input type="checkbox"/> 生理用品        | <input type="checkbox"/> 充電式などのラジオ    |
| <input type="checkbox"/> 常備薬・持病の薬      | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ     | <input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー |
| <input type="checkbox"/> 救急箱           | <input type="checkbox"/> ライター        | <input type="checkbox"/> ラテックス手袋      |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー     | <input type="checkbox"/> ゴミ袋、大型ポリ袋   | <input type="checkbox"/> 懐中電灯         |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー     | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ       | <input type="checkbox"/> 乾電池          |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ     | <input type="checkbox"/> ハブラシ・液体ハミガキ | <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ     |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ |                                      |                                       |