

# 非常用備蓄品を備蓄する

北摂 SITA 勉強会資料 2022 年 3 月 12 日 Mohmori

- ① 「東京備蓄ナビ」で Web 検索する
- ② 「自分に合った備蓄を調べてみよう」をクリックする



https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp

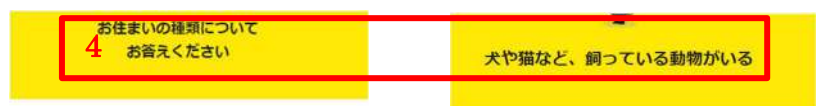
## 東京備蓄ナビ

「災害に備えた備蓄」と聞いてもピンと来ない方や興味はあるけど何をどのくらい備蓄すれば良いかわからない方向けに、備蓄のイロハや備えておくの良い品目などをご紹介...

### 2 自分に合った備蓄を調べてみよう

#### 備えに役立つ記事

- ③ 家族の人数・性別・年齢を入力し、「次へ」をクリックする
- ④ 家屋の種類・飼っている動物の有無選択し「次へ」をクリックする



## ⑤ 「必要備品リスト」を印刷する

### あなたのご家庭に必要な備品リスト

一緒に住んでいる人の人数や性別、年齢を踏まえて、備えておくべき食料や日用品をリストアップしました。できるところから取り組みましょう！



＼結果をシェアする／

**印刷する**

結果をご家族にシェアしたり、自分用に保存したりすることでスーパーなどのお店で備品を購入する際に役立てよう

18 L	レトルトご飯：18食	レトルト食品：6個
塩辛い味噌、野菜など：6缶	栄養補助食品：6箱	野菜ジュース：6本
オース・プロテインパウダー等：2パック	健康飲料粉末：6袋	調味料セット：適宜
緑豆味噌：3パック	黒豆味噌：3kg	飲み物：6本
菓子：3パック	菓物の缶詰：3缶	除菌ウェットティッシュ：60枚
ルコールスプレー：1本	マスク：6枚	口内洗浄液：540ml
食箱：1箱	常備薬：1箱	カセットコンロ：1台
セットボンベ：ガスコンロ1台につき1日43本	ラップ：1本	ポリ袋：1箱
ニール手袋：1箱	アルミホイル：1本	トイレットペーパー：2ロール

## ⑥ 「備品リストの詳細」を確認し、必要に応じてオンライン購入する

**6**

分類：食品 水

必要な数量：18 L

人が生命を維持するのに必要な水分量は、年齢や体量によって変わってきますが1日1.3リットルが目安です。

ネットで購入する [Yahoo! JAPAN](#) [Rakuten](#) [amazon](#)

---

分類：食品 レトルトご飯

必要な数量：18食

賞味時には、洗わずにそのままレトルトのおかずやご飯があるのと少しで水の節約になります。おかずは加熱処理や菌検査の自費としてお受けます。

ネットで購入する [Yahoo! JAPAN](#) [Rakuten](#) [amazon](#)

---

分類：食品 レトルト食品

必要な数量：6個

賞味不要のパッケージに入ったレトルト食品。賞味時は栄養バランスが崩れがちなので、たんぱく質が取れるお肉やお魚を使ったものを凍らせます。

ネットで購入する [Yahoo! JAPAN](#) [Rakuten](#) [amazon](#)

## ⑦ 我が家の備蓄庫

