我が家の「食生活」の防災点検

作成：中林一樹(みらクル TV2020)

●我が家には（　？　）日分の「食」があるのか。‥‥それは**我が家を耐震化すれば確保**できるのです。

項目			備蓄状況
水	飲料水		ℓ
	その他の生活用水		ℓ
防災食料としての備蓄	乾パン		食
	レトルト食品		食
	アルファ米		食
	缶詰（　　）		食
	缶詰（　　）		食
	粉ミルク		食
	離乳食		食
	他		食
	他		食
	他		食
	他		食
日常の食糧で災害時に活用できる食材	調理不要	パン類	食
		菓子類	食
		他	食
		他	食
	簡易な調理で可	インスタント麺類	食
		即席食品（　　）	食
		即席食品（　　）	食
		即席食品（　　）	食
		野菜	食
		他	食
		他	食
		他	食
	調理を要す食材	米	食
		乾麺	食
		他	食
		他	食
		他	食
	調味料	醤油類	あり・なし
		塩・砂糖	あり・なし
		他	あり

項目		備蓄状況
台所の固定・滑り止め	食器棚	固定　・　未固定
	冷蔵庫	固定　・　未固定
	電子レンジ	滑り止め　・　未
	トースター	滑り止め　・　未
	整理棚	措置　・　未措置
	他	措置　・　未措置
	他	措置　・　未措置
	他	措置　・　未措置
	他	措置　・　未措置
災害時の調理に役に立つ関連用品	卓上コンロ	個
	同上ボンベ	個
	鍋	個
	(耐熱)ビニール袋	袋
	ラップフィルム	巻
	電気コンロ	個
	ほ乳瓶	個
	ゴミ袋	袋
	他	個
	食器	人
	他	個
	他	個
	他	個
	他	個
トイレ	携帯トイレ	日
	ティッシュ等	日
	生理用品	回
医薬	毎日必要な医薬品	日
	消毒スプレーなど	日
他の有用物		個
		個
		個
		個
		個