

自宅療養に備えた 家庭備蓄

ポイント

- 普段から食品や日用品を多めに買っておき、使った分を買い足しておく
- 体調不良時に食べやすく、調理の手間が少ない食品を選ぶ
(主食に偏らないよう、栄養バランスも考えて)
- マスクや消毒薬等の衛生用品は、こまめに使用できるように多めに準備する

■食料品の備蓄例 (大人1人・10日分)

<p>お米 2kg または レトルトご飯 20個</p> 	<p>カップラーメン 3個</p> 	<p>乾麺 2袋 *パスタ、うどん等</p> 	<p>レトルト食品 5パック *おかゆ、カレー、丼物等</p> 
<p>冷凍食品 適量 *肉魚系のおかず、 カット野菜等</p> 	<p>缶詰 12缶 *さば缶、焼き鳥等 調理不要のもの</p> 	<p>果物缶詰 4缶</p> 	<p>日持ちする野菜 適量 *じゃがいも、玉ねぎ 等</p> 
<p>飲料水 500ml×10本 *経口補水液等</p> 	<p>ゼリー系飲料 6パック</p> 	<p>野菜ジュース 200ml×10本</p> 	<p>乳製品 適量 *ヨーグルト、チーズ等</p> 
<p>栄養補助食品 適量 *ビタミン、食物繊維等</p> 	<p>シリアル 適量</p> 	<p>お菓子 適量</p> 	<p>紙皿、紙コップ、割りばし *体調不良者への食事提供で使用し、 使用後はごみ袋で密閉して捨てる</p> 

■衛生用品の備蓄例

<p>常備薬 市販薬 *熱さまし、痛み止め</p> 	<p>体温計 冷却シート</p> 	<p>不織布マスク</p> 	<p>手洗い石鹸</p> 
<p>ティッシュペーパー トイレットペーパー キッチンペーパー</p> 	<p>アルコール消毒薬</p> 	<p>塩素系漂白剤</p> 	
<p>ごみ袋</p> 	<p>使い捨て手袋</p> 	<p>洗剤類</p> 	<p>生理用品</p> 