

非常食の賞味期限チェック3日

品名	賞味期限	在庫数	一人あたり目安	目標値（人数分）
飲料水	年 月		9リットル	×（ ）＝
ご飯（アルファ米推奨）	年 月		4～5食分	×（ ）＝
缶詰A【 】	年 月		ABC計2～3缶	×（ ）＝
缶詰B【 】	年 月			×（ ）＝
缶詰C【 】	年 月			×（ ）＝
乾パン	年 月		1～2缶	×（ ）＝
ビスケット	年 月		1～2箱	×（ ）＝
板チョコ	年 月		2～3箱	×（ ）＝
粉ミルク（子供のいる家庭）	年 月		必要量	×（ ）＝
その他（必要な食品）	年 月			
	年 月			×（ ）＝
	年 月			×（ ）＝
	年 月			×（ ）＝
	年 月			×（ ）＝
救急用品				
風邪薬	年 月			×（ ）＝
胃腸薬	年 月			×（ ）＝
痛み止め	年 月			×（ ）＝
常備薬（インシュリン等）				
	年 月			×（ ）＝
	年 月			×（ ）＝
その他				
使い捨てカイロ	年 月			×（ ）＝
	年 月			×（ ）＝
	年 月			×（ ）＝

参考資料

消防庁 BFC わたしの防災サバイバル手帳

基本的に3日分です。これ以上の備蓄を増やす場合は個々計算してください。