

非常食の賞味期限チェック1週間

| 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 | | 2 1 リットル | × () = |
| ご飯（アルファ米推奨） | 年 月 | | 1 1 ~ 1 2 食分 | × () = |
| 缶詰A【 】 | 年 月 | | ABC計6~ 7缶 | × () = |
| 缶詰B【 】 | 年 月 | | | × () = |
| 缶詰C【 】 | 年 月 | | | × () = |
| 乾パン | 年 月 | | 2 ~ 3 缶 | × () = |
| ビスケット | 年 月 | | 3 ~ 4 箱 | × () = |
| 板チョコ | 年 月 | | 6 ~ 7 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7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。