

妊産婦・乳幼児のいる家庭の備蓄品

食品リスト

主食 (エネルギー源)	☐ 精米・無洗米・パックご飯等 
	☐ 乾麺・即席麺・カップ麺 
	☐ 小麦粉・米粉・餅 
	☐ 缶詰パン・乾パン 
主菜 (体をつくる)	☐ 肉・魚・豆など缶詰 
	☐ レトルト食品（丼やカレー等） 
	☐ 充填豆腐 
	☐ フリーズドライソース類（丼やパスタソース等） 
	☐ 乾物（かつお節・桜エビ・煮干し等） 
副菜 (体の調子を整える)	☐ 梅干し・漬物・日持ちする野菜類 
	☐ 野菜の缶詰（ホール・野菜ジュース） 
	☐ 乾物（のり・ひじき・切干大根・わかめ等） 
	☐ インスタントみそ汁・即席スープ等 
果物 (ビタミン・ミネラルの補給)	☐ 日持ちする果物 
	☐ 果物の缶詰 
	☐ 果物ジュース 
	☐ ドライフルーツ 
	☐ 栄養補助食品（ビタミンや食物繊維を含むもの）
牛乳・乳製品 (カルシウム源)	☐ ロングライフ牛乳
	☐ 粉チーズ 
	☐ スキムミルク
菓子・嗜好品 (心の栄養)	☐ 各種菓子・嗜好品（飴、ようかん、ビスケット等）
その他 (食品の幅を広げる)	☐ 各種調味料 
	☐ ふりかけ、ジャム等 
水分	☐ 1日1人当たり3ℓを目安に
乳幼児	☐ 育児用ミルク 
	☐ ミルク調整用の水（加熱殺菌済みベビー用飲料水が便利）
	☐ 離乳食・幼児食 