

非常食チェックリスト — ローリングストックに便利な食品



作成日： 年 月 日

	食品名	用途・ポイント	チェック	賞味期限	購入日	入れ替え 予定日
1	主食	レトルトごはん	エネルギー補給の基本。 消化がよく、さまざまな料理 と組み合わせやすい。	☒	/ /	/ /
2		インスタント麺	お湯があればすぐ調理可能。 寒い時期にも温かい食事を確 保できる。	☒	/ /	/ /
3	おかず	缶詰	たんぱく質源として優秀。 そのままでも食べられる。 ※直火は不可。	☒	/ /	/ /
4		レトルトおかず	ごはんと組み合わせて主菜に。 加熱せずに食べられるタイプ も便利。	☒	/ /	/ /
5	副菜	フリーズドライ みそ汁・スープ	お湯を注ぐだけで栄養と温か さを確保。 体を温めたい時にも◎。	☒	/ /	/ /
6	間食	ビスケット	手軽に糖分補給できる。 子どもから高齢者まで食べや すい。	☒	/ /	/ /
7		ようかん エナジーバー	持ち運びやすく、少量でエネ ルギー補給が可能。 非常時の携帯食にも。	☒	/ /	/ /
8	飲料	飲料水 (500ml・2L)	調理・飲用・歯磨きなど多用途。 家族人数に応じて計画的に備 蓄を。	☒	/ /	/ /
9		野菜ジュース・ スポーツドリンク	栄養補給と水分補給を両立。 熱中症対策や気分転換にも役 立つ。	☒	/ /	/ /
10	嗜好品	チョコレート・ キャンディ	気分転換やストレス緩和に。 甘味でエネルギーを効率的に 補える。	☒	/ /	/ /