

分類	項目		基本数量		日数	=	我が家の必要数量
			(1日)				
① 飲料水	<input type="checkbox"/>	水 [3ℓ/人・日]×2人=6ℓ	6ℓ	×	7日	=	42ℓ

我が家の備蓄量		
備蓄量	備蓄量判定	賞味期限・保管期限
ℓ		/ /

※自身が7日間食事をする回数 = 21回分を確保する

分類	項目		基本数量		食事回数	=	我が家の必要数量
			家族1回あたり				
② 主食	<input type="checkbox"/>	精米または無洗米 [100g/1食]×2人=200g	200g	×		=	g
	<input type="checkbox"/>	レトルトご飯、アルファ米 [1パック/1食・人]×2人=2パック	2パック	×		=	パック
	<input type="checkbox"/>	即席麺、カップ麺 [1個/1食・人]×2人=2個	2個	×		=	個
	<input type="checkbox"/>	餅(切り餅) [2個/1食]×2人=4個	4個	×		=	個
	<input type="checkbox"/>	乾麺(うどん・そば・パスタ) [100g/1食・人]×2人=200g	200g	×		=	g
	<input type="checkbox"/>	シリアル類 等 [50g/1食・人]×2人=100g	100g	×		=	g
					21回		

我が家の備蓄量		
備蓄量	備蓄量判定	賞味期限・保管期限
g		/ /
パック		/ /
個		/ /
個		/ /
g		/ /
g		/ /

分類	項目		備蓄の目安	我が家の必要数量
	<input type="checkbox"/>	缶詰 (副菜: 果物など) 2缶/人・7日間	缶	
	<input type="checkbox"/>	レトルト食品 (カレー、ハンバーグなど) 10パック/人・7日間	パック	
	<input type="checkbox"/>	フリーズドライ食品 (みそ汁など) 7個/人・7日間	個	
	<input type="checkbox"/>	加熱なしで食べられる食品 (かまぼこ、チーズなど) 1個/人・7日間	個	
④ 調味料 嗜好品など	<input type="checkbox"/>	塩		適宜
	<input type="checkbox"/>	味噌		
	<input type="checkbox"/>	しょうゆ		
	<input type="checkbox"/>	砂糖		
	<input type="checkbox"/>	コーヒー・紅茶		適宜
	<input type="checkbox"/>	嗜好品 緑茶・ほうじ茶		
	<input type="checkbox"/>	嗜好品 ジャム・はちみつ		
	<input type="checkbox"/>	嗜好品 お菓子(ビスケット・飴など)		
	<input type="checkbox"/>	ふりかけ		

我が家の備蓄量		
備蓄量	備蓄量判定	賞味期限・保管期限
缶		/ /
缶		/ /
パック		/ /
個		/ /
個		/ /