

分類	項目	基本数量 (1日)	日数	我が家の 必要数量
① 飲料水	<input type="checkbox"/> 水 [3ℓ/人・日]×4人=12ℓ	12ℓ	× 7日 =	84ℓ

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 家族1回あたり	食事回数	我が家の 必要数量
② 主食	<input type="checkbox"/> 精米または無洗米 [100g/1食]×4人=400g	400g	×	= g
	<input type="checkbox"/> レトルトご飯、アルファ米 [1パック/1食・人]×4人=4パック	4パック	×	= パック
	<input type="checkbox"/> 即席麺、カップ麺 [1個/1食・人]×4人=4個	4個	×	= 個
	<input type="checkbox"/> 餅（切り餅） [2個/1食]×4人=8個	8個	×	= 個
	<input type="checkbox"/> 乾麺（うどん・そば・パスタ） [100g/1食・人]×4人=400g	400g	×	= g
	<input type="checkbox"/> シリアル類 等 [50g/1食・人]×4人=400g	200g	×	= 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
③ 主菜/副菜	<input type="checkbox"/> 缶詰 (主菜：さばのみそ煮、野菜など)	11缶/人・7日間	缶
	<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		/ /