

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]×3人=6ℓ	9ℓ	×	7日	= 63ℓ

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]×3人=300g	300g	×	=	g
	<input type="checkbox"/>	レトルトご飯、アルファ米 [1パック/1食・人]×3人=3パック	3パック	×	=	パック
	<input type="checkbox"/>	即席麺、カップ麺 [1個/1食・人]×3人=3個	3個	×	=	個
	<input type="checkbox"/>	餅（切り餅） [2個/1食]×3人=6個	6個	×	=	個
	<input type="checkbox"/>	乾麺（うどん・そば・パスタ） [100g/1食・人]×3人=300g	300g	×	=	g
	<input type="checkbox"/>	シリアル類 等 [50g/1食・人]×3人=150g	150g	×	=	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		/ /