

もしもに安心。これだけは準備しておきたいおススメ最優先備蓄

防災備品の適正量早見表 (公的機関推奨基準参考)

| 備蓄品 | 備蓄量目安 | 1人あたり | 2人家族 | 3人家族 | 4人家族 | 出典元 |
|---------------|-------------------|----------|----------|-----------|-----------|---|
| トイレット ペーパー | 1ヶ月分 | 4 ロール | 8 ロール | 12 ロール | 16 ロール | 出典：経済産業省「トイレットペーパーを備蓄しましょう！」 https://journal.meti.go.jp/p/23121/ |
| 簡易 トイレ | 1週間分 | 35回分 | 70回 | 105回 | 140回 | 出典：経済産業省「トイレ備蓄 忘れていませんか」 https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/mono/jyutaku/toirebichiku.html |
| 飲料水 | 1週間分 | 21L | 42L | 63L | 84L | 出典：農林水産省「大事な水、どうやって備えますか？」 大事な水、どうやって備えますか？：農林水産省 政府広報オンライン「災害時に命を守る一人ひとりの防災対策」 災害時に命を守る一人ひとりの防災対策 政府広報オンライン |
| 食料 | 防災食 で最低 3日分 | 9食 | 18食 | 27食 | 36食 | 出典：政府広報オンライン「災害時に命を守る一人ひとりの防災対策」 災害時に命を守る一人ひとりの防災対策 政府広報オンライン |

- ・食料はできれば1週間分あると安心（調理不要・常温保存の物がおすすめ）
- ・水が無くても歯磨きできる準備として、使い捨て歯ブラシや液体洗口液など口腔ケアの備蓄もおすすめ