

如果

万一感染了新冠病毒  
需要宅家疗养时  
要做好食料品、日用品的储备。

## 家庭储备的例子（一星期的份 / 2个大人的情况下）

### 食料品

#### ◆必需品

- 水 2ℓ × 6本 × 4箱
- 运动饮料、经口補水液 500ml × 7本



#### ◆主菜

- 真空袋装冷冻食品  
例) 咖喱、牛丼の素 18個
- 罐头 (肉、魚) 18缶



#### ◆主食（能量、碳水化合物）

- 米 2kg × 2袋（1人1食75g程度） ※消费1袋后立即购买补充
- 干面（线面、乌冬面、荞麦面、意大利面等）  
例) 线面2袋（300g / 袋） 意大利面2袋（600g / 袋）
- 方便盒面 6個
- 盒装米饭 6個
- 其他（适宜量） 牛奶、谷类食品等



#### ◆副菜 其他（适宜量）

- 野菜易于保存的蔬菜  
例) 洋葱、番薯
- 调味料  
例) 糖, 盐, 酱油, 汤汁(めんつゆ)等
- 梅干、海苔、干海藻等
- 即食味增汤或即食汤
- 蔬菜汁、果汁等
- 巧克力或饼干等零食类



### 日用品

- 常备药  市贩药（解热镇痛药） ※选择购买适合自己的药品
- 垃圾袋  卫生纸  厕纸
- 生理用品  肥皂  口罩
- 酒精消毒液
- 除菌湿纸巾
- 洗洁精 等

