



家族の「かぜ備えリスト」

by ジキニン × ゆとりうむプロジェクト

チェック欄

家事も情報も
シェアしておこう



かぜ薬や体温計、保険証を家族のわかる場所に常備している

頻繁に使う日用品はできるだけまとめて収納し、見やすく整理している

冷蔵庫内の収納地図を家族みんなでシェアしている

家族と一緒に買い出しして「いつもの」を把握している

かぜのときでも
時短ごはんで一汁三菜



レンチンですぐ食べられるおにぎり等を冷凍ストックしている

よく使う食材（肉・魚・野菜・果物）を冷凍貯金している

簡単にメインおかずが完成する下味冷凍（肉・魚）を用意している

簡単に味が決まる市販の調味料を常備している

簡単に味噌汁が作れる顆粒みそを常備している

栄養補給ゼリーなど、体調が悪くても口にしやすいものをストックしている

かぜのときこそ便利な
「ほったらかし家電」に頼ろう



洗濯機や食洗機の使い方、洗剤のストック場所がわかる

自動掃除機などの時産家電を使って家事の総量を減らしている

わが家のメモ欄：

