

## 家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

### 必需品



水 2L×6本×4箱

※1人1日およそ3L程度  
(飲料水+調理用水)



お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!



カセットコンロ・カセットボンベ×12本

※1人1週間およそ6本程度

### 主食

エネルギー  
炭水化物



米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)



乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)

・そうめん2袋(300g/袋)  
・パスタ2袋(600g/袋)



カップ麺類×6個



バックご飯×6個



その他 (適宜)

・LL牛乳  
・シリアルなど

### 主菜

たんぱく質



レトルト食品

・牛丼の素、カレー等18個  
・パスタソース6個



缶詰 (肉・魚)

・お好みのもの18缶

### 副菜

その他  
(適宜)



日持ちする野菜類

・たまねぎ、じゃがいも等



梅干し、のり、乾燥わかめ等



野菜ジュース、果汁ジュース等



調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等



インスタントみそ汁や即席スープ



チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

## あなたの食生活別 選び方のヒント

- ・ 普段料理をする ▶ 常備菜・乾物がおすすめ : 梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・ 中食が多い ▶ 必需品+推奨備蓄食品 : レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・ 普段料理をしない ▶ 必需品+好きなもの : カップラーメン、菓子類、非常食など。

「災害時に備えた食品ストックガイド (農林水産省作成)」より抜粋