

備蓄食リスト

- ① 下記のリストを参考に必要量を準備する
- ② 用意ができたものはチェック欄にレ点をつける
- ③ それぞれの消費期限を控え期限内に消費する

栄養素	食品例 ①(加熱せずに食べられるもの) ②(簡単な加熱調理で食べられるもの) (卓上コンロ、カセットボンベ等の加熱器具がある/ライフラインが復旧した場合)	備蓄量 (1人7日分)	チェック	消費期限
炭水化物	① アルファ米(水を注ぐだけで食べられる) *防災用品、旅行用品等の売り場にあり	11袋 (1袋2杯分)		
	② レトルトご飯、インスタントラーメン、米、切り餅、乾麺(うどん、そば、そうめん、パスタ、ラーメン)、小麦粉、春雨等	レトルトご飯3個、インスタントラーメン3個、乾麺1束		
たんぱく質	① 缶詰(ツナ、さんま、鮭等)	5缶		
	② 乾物：高野豆腐、麩、湯葉(大豆加工品)等	適宜(普段から使うようにしていると良い)		
	② レトルト食品(ハンバーグ、煮魚等)	10袋		
	① 豆乳	200mL 5本		
ビタミン・ミネラル	① 缶詰、瓶詰(アスパラ、マッシュルーム等)	11缶		
	② インスタント味噌汁、スープ、玉ねぎ、じゃがいも、さつまいも、ごぼう等 乾物：切り干し大根、干し椎茸、きくらげ、わかめ、ひじき、昆布等	適宜(普段から使うようにしていると良い)		
	② レトルト食品(惣菜、スープ)	7食		
	① 乾燥野菜(人参、ほうれん草、大根等) *乾燥食品、防災用品等の売り場にあり	小包装 3袋		
	① 野菜ジュース	190g7缶		
嗜好品	チョコレート、飴、ガム、スナック菓子等	適宜		
調味料他	塩、しょうゆ、油、砂糖 マヨネーズ等	適宜		
水	飲食用、生活用水を含む	2ℓ 11本		