

少し多めに 買い おき

地震などに備え
家庭でも備蓄を
最低で3日分
できれば1週間分

飲んだ分を補充
しておこう



お買い得だから
多めに買って
買いおきしよう



※防災基本計画(中央防災会議)では、家庭での最低3日間、
推奨1週間の食料備蓄の普及を図ることとしています。

家庭での備蓄例 1週間分 大人2人の場合

● 必需品



● 水 **42ℓ**

※1人1日おおよそ3ℓ程度
(飲料水+調理用水)



● カセットコンロ **12本**

● カセットボンベ

※1人1週間おおよそ6本程度

● 主食 (エネルギー及び炭水化物の確保) **あわせて42食分**



● 米

※1食ひとり75g程度



● 乾麺 (うどん・パスタ)

※1食ひとり100g程度



● 食パン



● カップ麺類



● レトルトご飯



● シリアル

● 主菜 (タンパク質の確保) **あわせて42食分**



● レトルト食品

(カレー・牛丼・パスタソース等)



● 缶詰 (肉・魚)



● 豆腐 (充填)



● ロングライフ牛乳



● かつお節

● 副菜・その他 **適宜**

● 野菜、山菜、海草類等 (梅干し・のり等)

● 汁物 (インスタント味噌汁等)



食べる量や嗜好、高齢者・乳幼児・アレルギーの方など、ご家庭の状況にあわせて準備を。

家庭での備蓄のポイント

その1

普段の食料品を
少し多めに買い置き
(保存期間の長いものを)

その2

チェックリストを
作成し、賞味期限
を考えながら消費

その3

消費した分を補充

もっと詳細な内容が見たい方は

緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド **無償配布中**

農林水産省大臣官房政策課 食料安全保障室

TEL: 03-6744-2368 (直通)

HP: <http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/anpo/gaido-kinkyu.html>

