



一週間分の食料品と備蓄方法について

一週間の備蓄食料品【目安】（4人家族：大人2人・子ども2人）

No.	品目	数量	No.	品目	数量	No.	品目	数量
1	飲料水（2ℓ）	42本	10	コーヒー	16ヶ	19	すきやき（レトルト）	8ヶ
2	ご飯	48ヶ	11	スパゲッティ（細い）	800g	20	親子丼（レトルト）	4ヶ
3	味噌汁	32ヶ	12	ミートソース	2ヶ	21	麻婆豆腐（レトルト）	4ヶ
4	味付けのり	20ヶ	13	カルボナーラ	2ヶ	22	中華飯（レトルト）	4ヶ
5	缶詰おかず	52ヶ	14	乾麺（そうめん）	800g	23	ハヤシライス（レトルト）	4ヶ
6	お茶（ティパック）	28ヶ	15	乾麺（そば）	400g	24	スープ	16ヶ
7	パン（缶詰など）	16ヶ	16	水もどり餅	8袋	25	カセットコンロ	1ヶ
8	ふりかけ	8ヶ	17	フルーツ缶詰	24ヶ	26	カセットボンベ	適量
9	コーンスープ	8ヶ	18	カレー（レトルト）	4ヶ			

総額

約30,000円

（カセットコンロ・ボンベ除く）

家族4人分の
一週間分の備蓄食料

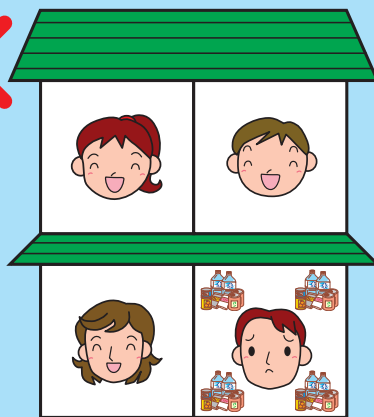
メニュー表【例】

	朝食	昼食	夕食
1日目	・ごはん4ヶ・味噌汁4ヶ・お茶4ヶ ・味付けのり4ヶ・缶詰のおかず4ヶ	・スパゲッティ400g・ミートソース2缶 ・パン4ヶ・コーヒー4ヶ	・ごはん4ヶ・カレー（レトルト）4ヶ ・スープ4ヶ・フルーツ缶詰4ヶ
2日目	・ごはん4ヶ・味噌汁4ヶ・お茶4ヶ ・ふりかけ4ヶ・缶詰のおかず4ヶ	・乾麺（そうめん）400g ・缶詰のおかず4ヶ	・ごはん4ヶ・すきやき（レトルト）4ヶ ・缶詰のおかず4ヶ・味噌汁4ヶ
3日目	・パン4ヶ・コーンスープ4ヶ ・缶詰のおかず4ヶ・コーヒー4ヶ	・水もどり餅4ヶ・お茶4ヶ ・味付けのり4ヶ・フルーツ缶詰4ヶ	・ごはん4ヶ・親子丼（レトルト）4ヶ ・缶詰のおかず4ヶ・味噌汁4ヶ
4日目	・ごはん4ヶ・味噌汁4ヶ・お茶4ヶ ・味付けのり4ヶ・缶詰のおかず4ヶ	・スパゲッティ400g・カルボナーラ2缶 ・パン4ヶ・コーヒー4ヶ	・ごはん4ヶ・麻婆豆腐（レトルト）4ヶ ・スープ4ヶ・フルーツ缶詰4ヶ
5日目	・ごはん4ヶ・味噌汁4ヶ・お茶4ヶ ・ふりかけ4ヶ・缶詰のおかず4ヶ	・乾麺（そば）400g ・缶詰のおかず4ヶ	・ごはん4ヶ・中華飯（レトルト）4ヶ ・スープ4ヶ・フルーツ缶詰4ヶ
6日目	・パン4ヶ・コーンスープ4ヶ ・缶詰のおかず4ヶ・コーヒー4ヶ	・乾麺（そうめん）400g ・缶詰のおかず4ヶ	・ごはん4ヶ・ハヤシライス（レトルト）4ヶ ・スープ4ヶ・フルーツ缶詰4ヶ
7日目	・ごはん4ヶ・味噌汁4ヶ・お茶4ヶ ・味付けのり4ヶ・缶詰のおかず4ヶ	・水もどり餅4ヶ・お茶4ヶ ・味付けのり4ヶ・フルーツ缶詰4ヶ	・ごはん4ヶ・すきやき（レトルト）4ヶ ・缶詰のおかず4ヶ・味噌汁4ヶ

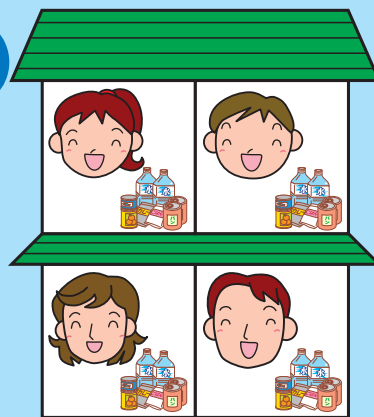
備えて安心



一箇所に備蓄



分散して備蓄



このように一箇所に食料品を備蓄しておくと部屋が狭くなり、スペースの確保が難しいですね。

また、震災時食料品を備蓄している部屋が、万が一被災した場合、せっかく準備していた食料品を食べることができません。

そこで、各部屋に分けて備蓄しておくことで、例え一箇所の部屋が被災しても別な部屋に備蓄している食料を食べ、生活することができます。

このことを「分散備蓄」といいます。

食料品を買い、備蓄しただけで満足してはいけません。せっかくお金を使い、買い揃えた食料品は消費期限・賞味期限の期限を過ぎたらもったいないですね。

そこで、買って来たものは定期的に食べたり、気象状況が悪い（大雨・台風・大雪など）時などは無理に買い物に行かず備蓄していたものを食べましょう。

そして、天気の良い日に食べた分を買い足し、補充することで常に消費期限・賞味期限の新しい食料を備蓄しておくことができます。

このことを「循環備蓄」といいます。

