

“いつも”の買い物で もしもに備える



備蓄の目安

大規模災害発生から
3～7日間は食料や日
用品が手に入りにく
いと言われています。

家族の人数
×
最低**3日分**
できれば1週間分を

備える

食料
飲み物
日用品

「ローリングストック」

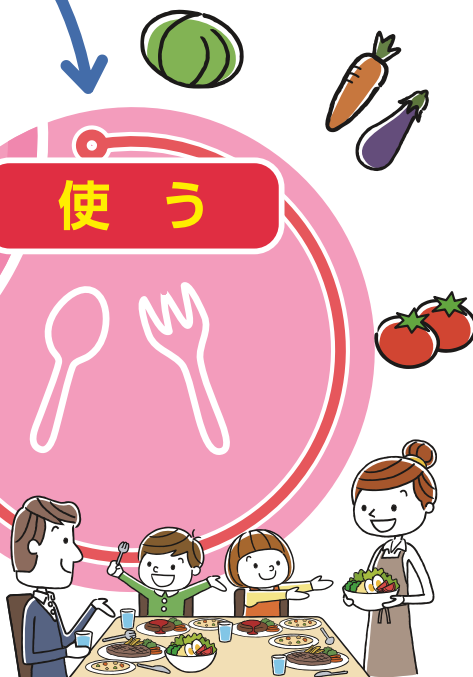
とは、普段使う食品や加工
品などを少し多めに買い
置きして、賞味期限の近い
物から消費。使った分だけ
買い足していくことで、常
に一定量が家庭にストック
(備蓄)されている状態に
しておく方法です。

ローリング ストックを 実践！

補充する



使う



＼ココがポイント／

- 賞味期限が長なくていい
- 保管場所に困らない
- 賞味期限を切らしにくい
- 災害時にも普段と近い食事ができる

家庭備蓄の例 〈大人2人・1週間分の場合〉

必需品

水
2ℓ×6本×4箱
※1人で1日に3ℓ程度
(飲料水+調理用水)



カセットコンロ・
カセットボンベ×12本
※1人で1週間に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)

カップ麺類×6個
バックごはん×6個

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)

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、カレーなど×18個
●パスタソース×6個

缶詰(肉・魚)
●好みのもの
×18缶



副菜 (その他 適宜)

日持ちする野菜類

●玉ねぎ、ジャガイモ など

調味料

●砂糖、塩、しょうゆ、麺つゆ など

梅干し、のり、乾燥わかめ など

野菜ジュース、果汁ジュース など

インスタントみそ汁、即席スープ など

