

## 我が家の防災・減災への備え

## ～備蓄量の目安～

災害用備蓄は最低1週間分必要であるといわれています。 その量（1人分）の目安を一例で紹介します。

～ご家庭で備蓄に取り組むための参考にしてください。～



主食 米2キロ  
大人一人で  
1食約75グラム



水 21リットル  
大人一人で  
1日約3リットル



主菜（たんぱく質）  
レトルト食品  
1食1個で20個ほど

【トイレの見積り】 大用1回/1日・小用4回/1日 ×7日分必要です。

ガスコンロ  
ボンベ7本  
1日1本  
(全開で約1時間)



副菜（ビタミン類）  
生野菜、乾燥野菜  
乾燥わかめ、即席スープ  
しょうゆなどの調味料



その他  
果物  
(缶詰やドライフルーツ)  
お菓子類



「防災出前講座」を行っています。「時間・場所・人数」問いません。  
担当職員が出向き、ご希望の内容でお話しいたします。お気軽にお問い合わせください。

危機管理課 ☎ (087) 894-1115