我が家の防災・減災への備え　～備蓄量の目安～

家庭用備蓄は最低1週間分必要であるといわれています。
その**量（2人分）の目安**を一例で紹介します。

～ご家庭での備蓄に取り組むための参考にしてください。～

必需品

水 2L×6本×4箱

※1人1日およそ3L程度
（飲料水+調理用水）

お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!

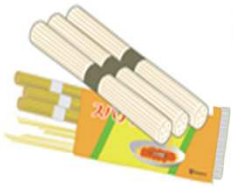
カセットコンロ・カセットボンベ×12本

※1人1週間およそ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）



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）

カップ麺類×6個

パックご飯×6個

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、カレー等18個
・パスタソース6個

缶詰（肉・魚）

・お好みのもの18缶

副菜
その他
（適宜）

日持ちする野菜類

・たまねぎ、じゃがいも等

調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等

梅干し、のり、乾燥わかめ等

インスタントみそ汁や即席スープ

野菜ジュース、果汁ジュース等

チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事！

出典：「災害時に備えた食品ストックガイド」(農林水産省) (https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/)を加工

【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。

「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