

1人暮らしの女性の食事（3日分）

	分類	調理法	食料	単位	合計	備考・メモ	
主食	米	そのまま	白粥	1袋	1		
		そのまま	参鶏湯風粥	1袋	1		
		調理	パックご飯	1人前	3		
	パン 麺 その他	そのまま	コーンフレーク	1袋	1	小パック	
		調理	カップラーメン	1人前	2		
		そのまま	乾パン	1人前	1	〇年〇月まで（消費）	
				合計	9	←9×（人数）個	
おかず	野菜 海そう	そのまま	トマト缶、ヤングコーン	1缶 (パック)	2		
		調理	じゃがいも、人参、玉ねぎ	各1個	3		
		調理	インスタント味噌汁	1袋	2	1袋9食分！	
		調理	カットわかめ	1袋	1		
		調理	乾燥野菜	1袋	1		
					小計	9	←9×（人数）個
	肉 魚 卵 豆類	そのまま	サバ缶	2缶	2	水煮と味付き	
		そのまま	ツナ缶、焼魚缶、大豆缶	各1缶	3		
		そのまま	魚肉ソーセージ	1本	1	3本1セット購入	
		そのまま	鮭フレーク	1個	1		
調理		レトルトカレー、親子丼	各1個	2	〇年〇月まで（消費）		
				小計	9	←9×（人数）個	
				合計	18		
果物	果物	そのまま	フルーツミックス缶	1缶	1		
		そのまま	バナナ	1本	1	1房分購入した！	
		そのまま	リンゴ	1個	1		
					小計	3	←3×（人数）個
嗜好品	菓子	そのまま	あめ	1袋	1		
		そのまま	さきいか	1袋	1		
					小計	2	←2×（人数）個
				合計	5		
飲料	飲料	そのまま	水	1L	4	2L1本、1L2本	
		そのまま	野菜ジュース	1L	1.4	1L1本、200ml2本	
		そのまま	豆乳	1L	0.2	200ml1本	
		そのまま	スポーツ飲料	1L	1	500ml2本	
		そのまま	100%オレンジジュース	1L	0.6	200ml3本 1日1本！	
		そのまま	お茶	1L	2	500ml4本	
				合計	9.2	←9L以上/人	

※ そのまま：そのまま加熱せずに食べられる食品
加熱・調理：加熱や調理をしないと食べられない食品

調味料も備蓄しておく◎

☆備蓄のポイント☆

表中（そのまま）を避難袋に入れると、すぐに避難できます。

3日分を目安に備蓄しておきましょう。

食塩をとりすぎると、喉が渴くことにつながります。

食塩は男性7.5g/日、女性6.5g/日未満になるように備蓄しましょう。



1人暮らしの男性の食事（3日分）

	分類	調理法	食材	単位	合計	備考・メモ	
主食	米	加熱	パックご飯	1人前	3		
		調理	アルファ化米	1袋	2	水で戻せる	
		そのまま	梅がゆ	1人前	1		
		そのまま	鮭がゆ	1人前	1		
	パン類 その他	調理	カップラーメン	1人前	3		
		調理	カップ焼きそば	1人前	1		
				合計	11	←9×(人数)個	
おかず	野菜 海そう	そのまま	トマト缶	1缶	2		
		調理	インスタント味噌汁	1人前	3	1日1杯	
		調理	カットわかめ 乾燥野菜	各1袋	2		
		調理	切干大根	1袋	1		
		調理	野菜スープ	1袋	1		
					小計	9	←9×(人数)個
	肉魚卵 豆類	そのまま	焼鳥缶	1缶	2	たれ・塩	
		そのまま	サンマ缶	1缶	1		
		そのまま	サバ缶	1缶	2	味噌・味付	
		そのまま	ツナ缶	1缶	2		
そのまま		レトルトカレー	1袋	2	加熱なしでいいものを買った		
				小計	9	←9×(人数)個	
				合計	18		
果物	果物	そのまま	バナナ	1本	3	一房買った	
					小計	3	←3×(人数)個
嗜好品	菓子	そのまま	ポテトチップス	1袋	2		
		そのまま	ジャーキー	1袋	1		
					小計	3	←2×(人数)個
				合計	6		
飲料	飲料	そのまま	水	1L	5	2L×2、500ml×2	
		そのまま	お茶	1L	1.5		
		そのまま	野菜ジュース	1L	2	1L×2	
		そのまま	スポーツ飲料	1L	0.5		
		そのまま	エナジードリンク	1L	0.36	180ml×2	
				合計	9.36	←9L以上/人	

※ そのまま：そのまま加熱せずに食べられる食品
 加熱・調理：加熱や調理をしないと食べられない食品

☆備蓄のポイント☆

備蓄品は塩分が高いものが多いので、汁を残すなど食べ方の工夫をしましょう。



1人暮らしのお年寄りの食事（3日分）

	分類	調理法	食材	単位	合計	備考・メモ	
主食	米	加熱	パックご飯	1袋	3		
		そのまま	梅粥	1袋	1		
		そのまま	アルファ化米	1袋	1		
	パン 麺 その他	加熱	カップ麺	1食分	1		
		加熱	カップうどん	1食分	1		
		そのまま	ロングライフパン	1食分	2		
				合計	9	←9×(人数)個	
おかず	野菜 海そう	そのまま	コーン缶(粒)	1缶	1		
		そのまま	インスタント味噌汁	1袋	4		
		加熱	乾燥野菜ミックス(人参・キャベツ・大根)	1袋	1		
		加熱	コーンスープ	1袋	3		
					小計	9	←9×(人数)個
	肉魚 卵 豆類	そのまま	サバの味噌煮缶	1缶	2		
		そのまま	焼き魚缶	1缶	2		
		そのまま	焼鮭(パウチ)	1パック	2		
		そのまま	茶碗蒸し	1個	1		
		そのまま	レトルトカレー	1袋	2		
				小計	9	←9×(人数)個	
				合計	18		
果物	果物	そのまま	バナナ	1個	1		
		そのまま	みかん	1個	2		
					小計	3	←3×(人数)個
嗜好品	菓子	そのまま	ほしいも	1袋	1		
		そのまま	甘納豆	1袋	1		
					小計	2	←2×(人数)個
				合計	5		
飲料	飲料		水	1L	4L	2L×1本、500ml×4本	
			野菜ジュース	200ml	1.2L	200ml×6本	
			お茶	500ml	2L	500ml×4本	
			乳酸菌飲料	80ml	0.4L	80ml×5本	
			炭酸栄養ドリンク	120ml	0.48ml	120ml×4本	
			豆乳	200ml	1L	200ml×5本	
				合計	9.08L	←9L以上/人	

※ そのまま：そのまま加熱せずに食べられる食品
 加熱・調理：加熱や調理をしないと食べられない食品

☆備蓄のポイント☆
 咀嚼のレベルに合わせて食事の形態を工夫しましょう



4人家族の食事（3日分）

	分類	調理法	食料	単位	合計	備考・メモ	
主食	米	そのまま	鮭粥	1袋	4		
		そのまま	参鶏湯風粥	1袋	4		
		加熱	パックご飯	1袋	12		
	パン 麺 その他	そのまま	コーンフレーク	1袋	4		
		そのまま	食パン	1人前	4	○年○月まで（消費）	
		調理	カップラーメン	1人前	4		
		調理	インスタントうどん	1人前	4		
				合計	36	←9×（人数）個	
おかず	野菜 海そう	そのまま	トマト缶、ヤングコーン	1缶（パック）	8		
		調理	じゃがいも、人参、玉ねぎ	各1個	12		
		調理	インスタント味噌汁	1袋	8		
		調理	野菜スープ	1袋	4		
		調理	乾燥野菜	1袋	4		
					小計	36	←9×（人数）個
	肉魚卵 豆類	そのまま	サバ缶	1缶	12	水煮と味付き	
		そのまま	焼魚缶	1缶	12	たれと塩	
		そのまま	パウチ（ハンバーグ）	1個	4	○年○月まで（消費）	
		調理	レトルト食品（カレー）	1個	4	○年○月まで（消費）	
		調理	卵	1個	4	○年○月まで（消費）	
				小計	36	←9×（人数）個	
				合計	72		
果物	果物	そのまま	フルーツ缶（フルーツミックス）	1缶	4		
		そのまま	バナナ	1個	4		
		そのまま	みかん	1個	4		
					小計	12	←3×（人数）個
嗜好品	菓子	そのまま	チョコ	1箱	4		
		そのまま	スナック菓子	1袋	4		
					小計	8	←2×（人数）個
				合計	20		
飲料	飲料	そのまま	水	1L	16	2L 4本、1L 8本	
		そのまま	野菜ジュース	1L	5.6	1L 4本、200ml 8本	
		そのまま	豆乳	1L	0.8	200ml 4本	
		そのまま	スポーツ飲料	1L	4	500ml 8本	
		そのまま	100%オレンジジュース	1L	2.4	200ml 12本 1日1本!	
		そのまま	お茶	1L	8	500ml 16本	
				合計	36.8L	←9L以上/人	

※ そのまま：そのまま加熱せずに食べられる食品
加熱・調理：加熱や調理をしないと食べられない食品

☆備蓄のポイント☆
子供の嗜好に合わせた食品を選択しましょう。
お菓子やジュースは災害時の心の栄養にもつながります。



これで完璧！我が家の備蓄リスト

備蓄リスト例を参考に、家族の人数に合わせて作成してみましょう () 人分

	分類	調理法	食料	単位	合計	備考・メモ	
主食	米						
	パン 麺 など						
				合計		← 9 × (人数) 個	
おかず	野菜 海そう						
					小計		← 9 × (人数) 個
	肉 魚 卵 豆類						
				小計		← 9 × (人数) 個	
				合計			
果物	果物						
					小計		← 3 × (人数) 個
嗜好品	菓子						
					小計		← 2 × (人数) 個
				合計			
飲料	飲料						
				合計		← 9L以上/人	