

【おとな2人分、1週間分の備蓄食料例】

・冷蔵庫が使えない事が前提で、すべて常温保存が可能食品。・家族の人数、年齢、活動量、嗜好等を考慮して調節してください。

水	2リットルのペットボトル 21 本程度		・1人1日3リットルが目安。
主食	無洗米1袋(5kg)、真空パックのもち8個、スパゲティ・パスタ類 300g×3袋、素麺やうどん(乾麺)300g×2袋、おかゆ(レトルト)2袋、小麦粉小1袋(500g)、インスタントラーメン4個 ※・乾パンや、ロングライフのパンなども可		・主食は普段食べているものを中心に考えれば、買い足すものはそれほど多くない。 ・乾麺はゆでるのに意外と時間必要。水やガス燃料を効率よく使う、素麺や早ゆでタイプのパスタ。 ・体調不良時、おかゆがあると安心。・小麦粉は、チヂミやすいとん等に調理できる。
野菜、果物	常温	じゃがいも等のいも類4~5個、たまねぎ4~5個、ごぼう1本、にんにく1個	・いずれも常温保存できる野菜。
	缶、レトルト	コーン缶2缶、トマトソース缶2缶、パスタ用和風きのこソース(レトルト)2袋	・パスタ用きのこソースは、調味料としても役立つ。
	乾物	切干大根1袋、きくらげ1袋、スライス干しいたけ1袋、乾燥ねぎ1袋	・野菜の乾物は戻し汁も利用できる。
	果物他	野菜ジュース8缶、フルーツ缶4~5缶、バナナ2~3本	・野菜が摂取しにくいので、野菜ジュースがあるとよい。煮込みや雑炊にも活用できる。 ・常温保存できるバナナやりんごなどは普段から常備しておくといよい。
肉類	缶詰	ミートソース缶2缶、コーンビーフ缶(ソーセージやスパムでも)合わせて4~5缶、焼き鶏缶2缶、鶏ささみ水煮缶2缶	・生鮮の肉は保存できないので、缶詰やレトルト食品で補う。
	レトルト	レトルトカレー2袋、牛丼の素2袋、麻婆豆腐の素2袋(いずれも肉入りのもの)	
魚類	常温	魚肉ソーセージ4本、鮭フレーク1瓶	・あさりやホタテ水煮缶は缶汁を麺類、ごはん等にだしとして使える。 ・ツナ缶は油も栄養が豊富。旨味もあり、サラダなどにそのまま使える。 ・蒲焼缶はそのまま食べる他、野菜と炒めると栄養バランスも整う。
	缶、レトルト	ツナ缶4缶、鮭缶2缶、あさり(またはホタテ)の水煮2缶、魚の蒲焼(またはみそ煮)缶4缶	
		おでん(レトルト)2食分	
乾物	かつおぶし(ミニパック)4袋、桜えび1袋、ちりめんじゃこ1袋		
大豆・豆製品	常温	充填豆腐100g(または豆乳)×4個	・充填豆腐は日持ちが2~3週間。常温保存可能なものと、要冷蔵のものがあるので注意。 ・大豆製品は肉代替りのたんぱく源として活用できる。大豆をつぶしてツナと混ぜて焼く等、簡単な調理で主菜として食べられる。
	乾物	高野豆腐1袋	
	缶	大豆水煮缶2缶、ミックスビーンズ2缶、豆甘煮缶2缶	
乳製品	ロングライフ牛乳 200ミリリットル×2本		・飲用他、スープやパスタに。 ・ロングライフ牛乳は常温保存可能だが、スーパーなどでは冷蔵コーナーに保存されていることが多い。
汁もの	インスタントスープまたは即席みそ汁 6食分		・温かい汁ものは欠かせない。
その他	のり1袋、シリアルやクラッカー1袋、水煮うずら卵1袋、梅干し4~5個、春雨1袋、こんにゃく1袋、らっきょう瓶詰1瓶、海藻サラダやカットわかめ1袋、すりごま・麩など1袋、ジャム1瓶、とろろ昆布1袋、かたくり粉1袋		・各家庭で日頃からよく使う食材が活躍する。使用中+予備1単位(左記)ストックしておく。
調味料	基本調味料各種、サラダ油、ごま油、みそ、マヨネーズ、ぼん酢しょうゆ、麺つゆ、スープの素等		・使用中+予備1単位をストックしておくで安心。
嗜好飲料	スポーツドリンク、お茶類、ジュース、コーヒーなど		・甘い物や嗜好飲料は気持ちを落ち着かせる。間食の用意も大切。
間食	チョコレート、クッキー、キャラメル、みつ豆缶、ナッツ類、羊羹、常温保存可能なゼリー等 適宜		