

備蓄食リスト

【備蓄食とは】 常温で長く保存でき、簡単な調理で食べられるもの

【備蓄食の役割】 被災時に限らず、体調不良や悪天候で外出が難しい時、停電時などにも役立つ

■■■■■ 備蓄量の目安 ■■■■■
 ≪ 食糧7日分 / 水1人当たり1日3リットル ≫

～チェックシートの使い方～

- ①下記のリストを参考に、必要量を準備する
- ②用意ができたものはチェック欄にし点をつける
- ③それぞれの消費期限を控え期限内に消費する
 (嗜好や食べ方などを検討しながら新たに買い足していくのがオススメ)

栄養素	食品例 (加熱せずに食べられるもの)	備蓄量 (1人7日分)	チェック	消費期限
炭水化物	アルファ米 (水を注ぐだけで食べられる) *防災用品、旅行用品等の売り場にあり	11袋 (1袋2杯分)		
たんぱく質	缶詰 (ツナ、さんま、鮭等)	5缶		
	レトルト食品 (ハンバーグ、煮魚等)	10袋		
	豆乳	200mL 5本		
ビタミン ・ ミネラル	缶詰、瓶詰 (アスパラ、マッシュルーム等)	11缶		
	レトルト食品 (惣菜、スープ)	7食		
	乾燥野菜 (人参、ほうれん草、大根等) *乾燥食品、防災用品等の売り場にあり	小包装 3袋		
	野菜ジュース	190g 7缶		
嗜好品	チョコレート、飴、ガム、スナック菓子等	適宜		
調味料他	塩、しょうゆ、ごま油、 マヨネーズ (小量使い切りタイプ) 等	適宜		
水	飲食用、生活用水を含む	2L 11本		



備蓄食のポイントは ～備えて終わり～ではありません

- ①消費期限を管理し、期限が切れる前に消費する日を決める
- ②消費日には、個々に嗜好や美味しい食べ方等を検討し、新たに予備を買い足す（食品のバリエーションを増やす）
- ③非常食として特化した食品（以下の青字の食品）や、加熱器具（次ページ調理器具リストの発熱剤、卓上コンロ等）も組み込む

*これを繰り返していくことで、いざという時の食品の期限切れを防ぎ、いつも食品の予備がある状態を保つことができます

*食べ慣れたもの、嗜好に合うもの、温かいものを口にできることは、非常時の心の安定につながります

《 備蓄食選びの参考リスト 》 お好みの食品選びにご利用ください

加熱せずに食べられるもの (ガスも電気も使えない状況を想定し、最低3日分はそのまま食べられるものを)			
栄養素	備蓄食品の例	購入時の量と価格の目安	
炭水化物	アルファ米(水を注ぐと食べられる)※	1袋1~2人前	約280~380円/袋
	レトルト粥	1袋1人前	約200円/袋
	缶詰のパン	1缶1人前	約400~500円/缶
	缶パン	1缶1人前	約250円/缶
	シリアル 栄養調整食品(カロリーメイト等)	1箱4~10人前 適宜	約200~500円/袋
(備蓄例)	アルファ米7袋(14食分)、レトルト粥4袋(4食分)、缶詰パン3缶(3食分) 計4660円		
たんぱく質	缶詰(ツナ、さんま、鮭、焼き鳥等)	1缶2人前	約150円/缶
	瓶詰(うずら卵、鮭フレーク等)	1瓶4~5人前	約150円/瓶
	レトルト食品(ハンバーグ、煮魚等)	1袋1人前	約350~500円/袋
	豆乳(未開封ならば常温保存可)	1本200mL	約100円/本
	魚肉ソーセージ、チーズ入りかまぼこ	適宜	
	サプリメント(アミノ酸、プロテイン)	適宜	
	バランス栄養食(ゼリー飲料等)	適宜	
(備蓄例)	缶詰5缶(10食分)、レトルト食品10袋(10食分)、豆乳200mL15本 計5750円		
ビタミン ミネラル	缶詰、瓶詰(トマト、アスパラ等)	1缶数人前	約150円/缶
	レトルト食品(スープ、煮物等)	1袋1~2人前	約200~300円/袋
	乾燥野菜(人参、青菜等)※	1袋1~数人前	約100~2800円/袋
	野菜ジュース缶	1缶190g	約100円/缶
	ドライフルーツ、ナッツ類、ごま	適宜	
	鰹節、海苔、桜エビ、塩昆布、小魚	適宜	
	さしみこんにゃく、スキムミルク等	適宜	
	サプリメント(マルチビタミン等)	適宜	
(備蓄例)	缶詰、瓶詰(アスパラ、マッシュルーム等)11缶、野菜ジュース7缶、レトルト食品(惣菜、スープ)7食、乾燥野菜7日分、その他適宜 計5800円		
嗜好品	菓子類、みつ豆、ゼリー、羊羹、梅	適宜	
	果物の缶詰、ジャム、はちみつ	適宜	
	お茶、コーヒー、紅茶、ココア	適宜	
	強いストレスを和らげるためには嗜好品も大切		
調味料他	マヨネーズ、ケチャップ、ドレッシング	適宜	
	醤油、味噌、酢、ごま油、塩、砂糖等	適宜	※使いきりタイプあり
	ふりかけ、ゆかり等	適宜	

※防災用品や旅行用品等の売り場で販売

※乾燥食品や防災用品の売り場で販売

簡単な加熱調理で食べられるもの (卓上コンロ、カセットボンベ等の加熱器具がある/ライフラインが復旧した場合) ※ライフラインで比較的復旧しやすいのは電気、ガスや水道は遅れがち	
炭水化物	レトルトご飯(麦や雑穀入りもある)、インスタントラーメン、米、切り餅 乾麺(うどん、そば、そうめん、パスタ、ラーメン)、小麦粉、春雨等
(備蓄例)	レトルトご飯3個、インスタントラーメン3個、乾麺1束、米等
たんぱく質	乾物: 高野豆腐、麩、湯葉、テンペ(大豆加工品)等
(備蓄例)	適宜(普段から使うようにしていると良い)
ビタミン ミネラル	インスタント味噌汁、スープ、玉ねぎ、じゃがいも、さつまいも、ごぼう 乾物: 切り干し大根、干し椎茸、きくらげ、わかめ、ひじき、昆布等
(備蓄例)	適宜(普段から使うようにしていると良い)

また、食事には食器や調理器具類等も必要になります

【非常時に役立つ調理器具類】
割り箸、紙コップ、紙皿、サランラップ(水の節約の為、皿に被せ、使ったら捨てる)、 キッチンばさみ(包丁の代用にも)、皮むき器、アルミホイル(芋や玉葱の包み焼きも)、 ポリ袋(湯煎や発熱剤を使った調理では鍋の代用に)、ジップ付パック、 発熱剤(食品を温めることができ、とても重宝 ※電化製品の防災用品売り場で販売)、 ペーパータオル、ウェットティッシュ、クーラーボックス、卓上コンロ、 保冷剤(普段から常備し凍らせておくと、冷蔵庫が使えなくなったときに役立つ)、 ガスボンベ(使用目安は1本約60分、1日30分の使用で15本の備蓄が推奨量)

病気や体調に合わせ必要な食品は多めにストックしておきましょう

例) ★低血糖の心配がある方: ブドウ糖や飴、ジュース等

★離乳食、介護食、特別食(疾病用)、アレルギーフリー食



積極的に摂りたい栄養素	その栄養素を多く含む食品
塩分の摂り過ぎにカリウム	豆類、ドライフルーツ
便秘予防に食物繊維	乾燥野菜、雑穀入りシリアル、豆類
ストレスに抗酸化食品	とまと缶、とまとジュース、アーモンド

【補足】長期保存用に作られた食品に「ロングライフ食品」というものがある
 包装技術等により、賞味期限が長く、常温でも保存できる状態になっている
 食品例) ロングライフパン、ロングライフ豆腐、ロングライフミルク等

普段の暮らしにも防災意識をもちましょう

*日頃から冷蔵庫には数日分の食糧を蓄え、おかずの作り置きや、
 冷凍保存を活用することも備蓄法の一つです

*蓄食は食べては補充、取り出しやすい場所に保管しましょう

