

# 我が家の備蓄食材をチェック!

ふだん使いの食品を多めに。これが備蓄! 左を参考に我が家の場合を書いてみましょう。

**自助** 最低でも3日分  
備えましょう

	1人3日分の目安	食品名	我が家の 家族__人分	
<b>水</b>	① 飲料水(水、お茶 など)		9リットル	
<b>主食</b>	② 精米又は無洗米		約500g(6食)	
	③ レトルトご飯、アルファ米		1パック(1食)	
	④ 即席麺、カップ麺		1個(1食)	
	⑤ 乾麺や冷凍麺類 (うどん、そば、パスタ など)		100g(1食)	
	⑥ パン、乾パン など			
	⑦ 切りもち(個包装)			
	⑧ ホットケーキミックス			
	<b>計</b>			9食分
<b>主菜</b>	⑨ 肉、魚、豆などの缶詰		3缶(3食)	
	⑩ レトルト食品 (カレー、シチュー、パスタソース など)		4パック(4食)	
	⑪ 肉、卵、豆腐、ウィンナー、ハム			
	⑫ 乾物(高野豆腐、大豆 など)			
	⑬ 冷凍食品 (唐揚げ、ハンバーグ、焼き魚 など)		160g(2食)	
<b>計</b>			9食分	
<b>副菜</b>	⑭ 常温で日持ちする野菜類など (玉ねぎ、人参、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、ごぼう、白菜、ねぎ、こんにゃく など)	玉ねぎ 1個 人参 1本 じゃがいも 1個		
	⑮ 缶詰(トマト水煮、コーン など)		1缶	
	⑯ 乾燥野菜 (切り干し大根、ひじき、わかめ、干し椎茸、糸寒天 など)			
	⑰ 野菜ジュース		2パック(200ml)	
	⑱ インスタント汁物、即席スープ		3個	
	⑲ 果物缶詰、果汁ジュース		1缶	
⑳ 日持ちする季節に応じた果物 (バナナ、りんご、みかん、柿 など)				
<b>その他</b>	㉑ 調味料 (塩、しょうゆ、みそ、砂糖、酢、コンソメ、カレールウ など)			
	㉒ 漬物(梅干し、たくあん など)			
	㉓ 牛乳、豆乳			
	㉔ 菓子(飴、ビスケット、チョコレート など)			
	㉕ ドライフルーツ、ジャム			
<b>調理器具</b>	<input type="checkbox"/> 紙皿	<input type="checkbox"/> 紙コップ	<input type="checkbox"/> 割りばし	<input type="checkbox"/> 使い捨てスプーン
	<input type="checkbox"/> ラップ、ホイル	<input type="checkbox"/> ポリ袋	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> マッチ、ライター
	<input type="checkbox"/> カセットコンロ	<input type="checkbox"/> 使い捨て手袋	<input type="checkbox"/> 万能バサミ	
	<input type="checkbox"/> カセットボンベ(6本程度)		<input type="checkbox"/> アルコール消毒液	



畑の野菜も活用を...

家庭菜園で育てた野菜が、非常時には貴重な食料になります。

家庭にあるものを持ち寄って食事を準備!

**共助** 助け合いましょう



家庭の備蓄や冷蔵庫、冷凍庫の食材を持ち寄って、食事を準備しましょう。まずは冷蔵庫にある物を、次に冷凍庫の物を活用しましょう。誰かがやる...ではなく、みんなで声をかけあって取り組みましょう。

**3日分の献立例** 主食・主菜・副菜をそろえて食べると栄養バランスがよくなります

食材は、左票の「我が家の備蓄食材をチェック!」を基に丸数字で、熱源は●で表しています。

	1日目	2日目	3日目
<b>朝食</b>	食パン ハム バナナ ●なし エネルギー: 284kcal たんぱく質: 10.0g 食塩相当量: 1.3g	バナナの蒸しケーキ 野菜ジュース ●カセットコンロ エネルギー: 711kcal たんぱく質: 18.8g 食塩相当量: 1.5g	おにぎり 具たくさん味噌汁 ●カセットコンロ エネルギー: 328kcal たんぱく質: 4.0g 食塩相当量: 1.9g
<b>昼食</b>	ごはん 具たくさん汁 ●カセットコンロ エネルギー: 368kcal たんぱく質: 13.2g 食塩相当量: 1.4g	たまごごはん ツナじゃが ●カセットコンロ エネルギー: 415kcal たんぱく質: 11.5g 食塩相当量: 1.7g	煮込みうどん ●カセットコンロ エネルギー: 333kcal たんぱく質: 9.9g 食塩相当量: 3.0g
<b>夕食</b>	カレーライス 牛乳 ●カセットコンロ エネルギー: 701kcal たんぱく質: 21.7g 食塩相当量: 2.3g	ごはん 野菜と肉の味噌鍋 ●カセットコンロ エネルギー: 426kcal たんぱく質: 18.1g 食塩相当量: 2.5g	鮭の混ぜごはん ポトフ風煮込み ●カセットコンロ エネルギー: 541kcal たんぱく質: 17.5g 食塩相当量: 2.3g

上記献立の作り方は、東濃保健所ホームページや各市防災倉庫などで確認できるようにしていきます。地域の避難訓練などでも活用してください。

家庭や地域で備蓄食材から献立を考えてみましょう

	1日目	2日目	3日目
<b>朝食</b>			
<b>昼食</b>			
<b>夕食</b>			

停電の時  
食料消費はこの順番で

①冷蔵品  
(冷蔵庫内)

②冷凍品  
(解凍状態)

③常温  
(保存食品)