

## ～食べながら備える「循環備蓄」ガイド～ 2人家族での食料備蓄の目安量

常備できる食料品は普段から多めに購入し、常に「買い置き」をしましょう。まずは、お米など、通常購入している保存性のよい食料品を少し多めに「買い置き」をし、その後、消費した分を新たに買い足すようにするだけで、かなりの備蓄ができます。

水	水（1日1人あたり3ℓが目安）2ℓのペットボトル21本 *粉ミルクには、軟水の水が適しています
<b>主食</b> ご飯・パン・麺類  体を動かすものになるもの	ごはん：米5kg（1袋）*無洗米あれば便利、餅の真空パック（8個） パックごはん（6食分）、レトルトおかゆ（2食分） パン類：パンの缶詰、賞味期限の長いロングライフパンなど（2食分） めん類：パスタ（早ゆでタイプ）、そうめん、うどんなど各300g～（2～3袋） インスタントラーメン5個入り（1袋） 小麦類：小麦粉500g（1袋）、ホットケーキミックス粉（1袋）
<b>主菜</b> （メインのおかず） 肉・魚・卵・豆類  筋肉や血液を作るもの	<b>肉類</b> ：牛肉、焼き鳥、コンビーフ、ミートソースなどの缶詰（8缶） カレー、パスタソース、牛丼などのレトルト食品（6袋） <b>魚介類</b> ：サバ、サンマ、イワシ、ツナ、サケなどの缶詰（12缶） 魚肉ソーセージ（4本）、かつお節ミニパック（4袋） <b>豆類</b> ：高野豆腐（1袋）、大豆・ミックスビーンズなどの缶詰（4缶）
<b>副菜</b> （野菜のおかず）  体調を整えるもの	<b>野菜類</b> ：玉葱、じゃが芋、さつまいも、人参、ごぼうなど ※計1～2kgが目安 コーン、トマトソース、アスパラなどの缶詰類（6缶） 切り干し大根、干ししいたけ、わかめなど乾物類（3種・各1袋） 野菜ジュース（8缶） <b>果物類</b> ：フルーツ缶詰（5缶）、バナナ、みかんなどの果物（2～3個）
乳製品	スキムミルクなど
その他	海苔（1袋）、シリアルまたはクラッカー（1袋）、梅干し（小1パック） らっきょう（1瓶）、すりごま（1袋）、麩（1袋）、ジャム（1瓶） とろろ昆布（1袋）片栗粉（1袋） 汁物：インスタントスープ、即席みそ汁など（8食分） 調味料：塩、こしょう、しょうゆ、みそ、酒、みりん、酢、砂糖、麵つゆ、 食用油、マヨネーズだしの素、スープの素、カレールウ、クリーム シチュールウなど（家庭にある調味料） 嗜好品：スポーツドリンク、お茶類、コーヒー、紅茶、ココアなど クッキー、キャラメル、ようかん、チョコレートなど

※乾物・調味料などは、普段使っているものを使用中+予備1単位ストックすると安心です

※上記以外に、普段から冷蔵庫に保存している卵、乳製品、野菜類、冷凍食品などを活用します

※青ねぎ（刻んだもの）やきのこ類は、生のまま冷凍できるので保存しておくとも便利です