

●大人2人 2週間分の食糧等備蓄一覧(目安)

| 種別 | 品目 | 目安 | 種別 | 品目 | 目安 | |
|------|-----------------|------------------------|----------|---------------|---------------|----------|
| 主食 | 米(5kg) | 5kg×1袋 | 飲料水 | 水(2ℓ入りペットボトル) | 2ℓ×6本入×7箱 | |
| | 切りもち | 1kg×1袋(18個入) | | スポーツドリンク(〃) | 2ℓ×3本 | |
| | パックごはん | 200g×3パック×2袋 | | お茶(〃) | 2ℓ×4本 | |
| | 乾麺類(うどん) | 400g×1袋 | 日用品 | ごみ袋(燃えるゴミ) | 1袋(市指定20枚入り) | |
| | 乾麺類(そば) | 400g×1袋 | | ごみ袋(燃えないゴミ) | 1袋(市指定10枚入り) | |
| | 乾麺類(スパゲッティ) | 300g×1袋 | | ごみ袋(ビン) | 1袋(市指定10枚入り) | |
| | 乾麺類(インスタントラーメン) | 5個入り×1袋 | | ごみ袋(缶) | 1袋(市指定10枚入り) | |
| | おかゆ(レトルト) | 250g×4個 | | ごみ袋(トレイ) | 1袋(市指定5枚入り) | |
| | カップヌードル | 77g×4個 | | ごみ袋(ペットボトル) | 1袋(市指定5枚入り) | |
| 副食 | レトルト食品(カレー等) | 200g×6個 | | トイレトペーパー | 1袋(30m×12ロール) | |
| | インスタントみそ汁 | 3食入り×5個 | | ティッシュペーパー | 1袋(160組×5箱) | |
| | スープ(乾燥タイプ) | 5食×1袋 | | シャンプーリンス | 200ml×1本 | |
| | 缶詰(魚) | 100g×2缶 | | ウェットティッシュ | 100枚入り×1個 | |
| | 缶詰(肉) | 60g×2缶 | | カセットコンロ用ボンベ | 250g×3本×1パック | |
| | 缶詰(果物) | 425g×2缶 | キッチン用ラップ | 30cm×20m×1本 | | |
| | 乾物(のり) | 1袋(10枚入) | アルミホイル | 25cm×8m×1本 | | |
| | 漬物 | 120g×2袋 | 食器洗剤 | 250ml×1本 | | |
| | 漬物(梅干) | 150g×1個(18個) | 懐中電灯用乾電池 | 1セット(単一2本) | | |
| | 味付け海苔 | 8枚切×4袋入り×1袋 | 洗濯洗剤 | 1kg×1箱 | | |
| | ふりかけ | 20小袋×1袋 | 医療品 | サージカルマスク | 14枚入り×4袋 | |
| | 調味料 | 砂糖 | | 1kg×1袋 | 使い捨てゴム手袋 | 8枚入り×7袋 |
| | | 塩 | | 1kg×1袋 | 漂白剤(次亜塩素酸) | 600ml×1本 |
| 酢 | | 500ml×1本 | | 液体石鹼 | 250ml×1本 | |
| しょうゆ | | 1ℓ×1本 | | 冷却ジェルシート | 6枚入り×1箱 | |
| 味噌 | | 500g×1箱 | | 使い捨てカイロ等 | 10枚入り×2袋 | |
| だし | | 40g×3袋×1箱 | | 絆創膏 | 26枚(2種類) | |
| 油 | | 1000g×1ボトル | | うがい薬 | 50ml 1箱 | |
| 甘味等 | ゼリー状栄養飲料 | 180g×4個 | | 消毒用アルコール | ジェル250ml 1本 | |
| | チョコレート | 65g×2個 | | 体温計 | 1個 | |
| | あめ(ガム)等 | 111g×1袋(20個) 9枚入×1個 | 水枕 | 2個 | | |
| | 菓子等 | 1袋(14枚入り) | 薬 | 解熱鎮痛剤 | 20錠(1回1錠)1箱 | |
| | お茶 | 100g×1袋 | | 胃薬 | 12包(1回1包)1箱 | |
| | コーヒー | 1瓶(120g) | | 下痢止め | 100粒(1回3粒)1箱 | |
| | 紅茶 | 10パック×1袋 | | | | |