

●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
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			