

わが家の備蓄チェックシート

年 月 日

主 食		月 日		日分
品 目	1食g	保有量	食数	人数×3食分で
おこめ (68g→1杯150g)	68	Kg	###	日分
パックごはん	150	Kg		日分
おもち	150	Kg		日分
食パン (1斤)	120	Kg		日分
スペゲティ	100	Kg		日分
乾麺そば・うどん	100	Kg		日分
		Kg		日分
ラーメン 袋物		個		日分
カップラーメン		個		日分
冷食パスタ		個		日分
冷食そば・うどん		個		日分
		個		日分
		個		日分

家族人数 人

日数=保有量/1食分/家族数/1日3食

わが家の備蓄を
チェックしよう。

備蓄は日常食品の買い
置き=日常備蓄で
「災害時～
その買い置きが
あなたを救う」

(九都県市防災マニュアル)

飲料水	単位L	保有量	合計	日分
水ペットボトル	2	本		日分
温水器など		ℓ		日分
お茶ボトル	0.6	本		日分

日数=保有量/1日3L/家族数

力セットコンロ	保有量	※ 1缶で中火 1750 Kcal で約2時間ほど。
ポンベ	250g	個

2人家族で1日1本で何とかなるの
で、日数=保有個数×2/世帯人数。

具材・缶詰・野菜		※ 備蓄日数ではなく、家族分の食数を算出してみましょう。		
親子丼・牛丼の具		個		食分
たまご		個		食分
魚(冷凍切り身)		個		食分
お肉	1食150g	g		食分
	1食150g	g		食分
缶詰		個		食分
冷食おかず		個		食分
		個		食分
ジャガイモ	1食1個	個		食分
玉ねぎ	1食1個	個		食分
キャベツ	1食1/4玉	個		食分
		個		食分
		個		食分



保存野菜
トリオ