

さいがい そな
災害に備える
ひとりいちにちぶん しょくりょう
～1人1日分の食料～

ぼうさい
★防災シリーズ



チームえいようし&ききかんりしつ

の もの
飲み物

リットル
3 L

みず お茶 スポーツドリンクなどの
ペットボトルや缶飲料、ゼリー飲料



例) 水 2 L

+ お茶 500 m l 2 本



じゅうよう
【重要】

みず りょうり つか
水は料理にも使える
ので、必ず多めに
準備してください。

しゅしょく
主食

グラム
250 g (★お米は無洗米が便利)

そうめん・うどん・そば・スパゲッティ・マカロニ
春雨・ビーフン・コーンフレーク・カップ麺・パン
パックごはん・レトルト粥・揚げ麺など

お米なら 1.5 合



パンや麺類も組み合わせ

しゅさい
主菜

しよくぶん
3 食分 (★缶切り不要のものが便利)

レトルトカレー・ハヤシライス・パスタソースなど
高野豆腐・麴・ゆば・かつおぶし・大豆水煮缶
鮭缶・焼き鳥缶・ツナ缶・サバ缶・鮭フレーク
魚肉ソーセージ・パックささみ・サラダチキンなど



そのまま食べる場合、味付き缶詰が便利

ふくさい
副菜

グラム
350 g (★冷蔵庫にある野菜から使う)

パックひじき・切り干し大根・とろろ昆布・塩昆布
ごま・干し椎茸・海苔・カップスープ・乾燥わかめ
インスタント味噌汁・コーン・トマト水煮など
日持ちする野菜(玉ねぎ・じゃがいも・人参など)

※冷凍野菜もあると便利



緑黄色野菜 120 g + 淡色野菜 230 g

くだもの
果物

グラム
170 g

生の果物・果物缶
フルーツジュース
ドライフルーツなど

缶詰が便利



ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳・乳製品

ミリリットル
200 m l

ロングライフ牛乳(常温保存可能品)
スキムミルク・チーズなど



さいがいびちく めやす みつかぶん かぞく にんずう あ じゅんぴ ひつよう
＊災害備蓄の目安は3日分、家族の人数に合わせて準備が必要です。

さくせい ふくちやまし
作成) 福知山市

ふくしほけんぶ
福祉保健部

えいようし
チーム栄養士

かんしゅう ふくちやまし
監修) 福知山市

き きかんりしつ
危機管理室

炭水化物

たんぱく質

ビタミン

※できるだけ組み合わせる

