

ローリングストック 7日分の食品リスト

公的な救援物資が届くまでの期間を3日～1週間と想定。

家族の1日3食×7日分＝約21回分の食事量の食品を準備するためのリストです。

被災した最初の2日間くらいは、冷蔵庫の食材を食べることを想定し、おかずの量は少なめに設定。

停電時に調理することが前提なので、カセットコンロで調理をします。

カセットボンベ1本の連続燃焼時間は、強火で約1時間。

4人家族の7日間の調理をするためには、カセットボンベ3本セット×2＝計6本くらいを用意しましょう。

	1人の目安量	4人家族	2人家族
水	1日1ℓ～2ℓ	2ℓを14～28本	2ℓを7～14本

	1人前の目安量	4人家族		2人家族	
		備蓄量	食事回数	備蓄量	食事回数
主食					
米	1/2合	3kg(20合)(1食2.5合)	8	1.5kg(10合)(1食1合)	10
パックご飯	1個	4個	1	2個	1
食パン(冷凍)	1～2枚	1斤	1	1斤	2
スパゲティ	100g	1200g	3	400g	2
乾麺うどん	100g	1200g	3	600g	3
カップラーメン	1個	8個	2	4個	2
インスタントラーメン	1袋	4袋	1		
レトルトお粥	1袋	8袋	2	4袋	2
		主食合計	21		22

パスタソース		12人前分	3	6人前分	3
--------	--	-------	---	------	---

	1人前の量	4人家族		2人家族	
		備蓄量	食事回数	備蓄量	食事回数
丼系					
レトルトや缶詰のカレー	1つ	8つ	2	4つ	2
レトルト丼の具	1袋	4袋	1	2袋	1
炊き込みご飯の素	4人分で1袋	2合用×3袋	3	2合用×2袋	4
			6		7

主菜系					
魚肉ソーセージ	1本	8本		4本	
缶詰 肉魚系	1/2缶	10缶		5缶	

副菜系					
缶詰 野菜系	1/4缶	4缶		2缶	
乾燥わかめ	あれば便利				
フリーズドライ野菜	あれば便利				

汁もの					
インスタント味噌汁		適量		適量	
カップスープ		適量		適量	
缶詰のスープ		適量		適量	

その他					
野菜ジュース	野菜不足解消に	適量		適量	

普段から、補充しては食べるを繰り返し、食品を循環させ、調理や味にも慣れておきましょう。
 少なくとも、2週に1度は備蓄品を食べる日を決めて、賞味期限を切らさないよう食品を循環させる工夫を。