

一週間分の災害食備蓄のイメージ（4人家族分）

【水】

84ℓ（一人一日3ℓ×7日間×4人分）

【主食】

無洗米2kg・もち1袋・アルファ化米4つ・レトルトおかゆ3袋
レトルトごはん10個・クラッカー2箱・ホットケーキミックス1袋・缶詰のパン6缶

【缶詰】

いか味付き缶1缶・鯖味付き缶2缶・いわし味付き缶1缶・さんま味付き缶2缶
鮭缶1缶・ツナ缶1缶・焼き鳥缶2缶・鶏ささみ缶3缶

【瓶詰】

鮭フレーク1つ・なめたけ1つ・らっきょう1つ・マーマレード1つ

【レトルト】

レトルトカレー4袋・レトルト野菜スープ4袋・麻婆豆腐1袋

【ジュース】

トマトジュース（塩入）4本・野菜ジュース5本

【野菜・果物】

ドライパック大豆缶5缶・ドライパック大豆パウチ2袋・ドライパックひじき缶2缶・
ドライパックひじきパウチ2袋・ドライパックミックスビーンズ缶3缶
ドライパックコーン缶3缶・ドライパックコーンパウチ2袋
コーンクリーム缶2缶・ミートソース缶3缶・トマトソース1缶・フルーツ缶4缶

【乾物】

切干大根3袋・わかめ1袋・高野豆腐2袋・白すりごま1袋・塩昆布1袋・ゆかり1袋

【甘いもの、その他】

フリーズドライ卵スープ5つ・カロリーメイト8本分・どこでもスイーツ缶1缶
好きなおやつ（ようかん）1つ・あずき煮1缶