



トップ > リビング > なにがどれくらい必要? 非常食の考え方



なにがどれくらい必要? 非常食の考え方

2024/02/11



山岡さくら

元片づけ苦手なずぼら主婦・整理収納アドバイザー。子なし夫婦。100均に詳しく、キッチン収納が得意です [もっと見る](#)>>

元汚部屋出身、面倒なことは大嫌いなずぼら整理収納アドバイザーでサンキュ! STYLEライターの山岡さくらです。

大きな災害が起きると、友人たちとの会話の中でも防災について話題に上がることがたびたびあります。首都圏に住んでいると、実際に経験したのは東日本大震災までさかのぼることになるので、そのときには用意したけれどその後見直してない、ということもよくあるのです。

毎年見直しをしている我が家。

今回は友人が困っていた食品について、少しでも参考にさせていただければ、と思い、まとめることにしました。

[なにが必要?](#)

[どれくらい必要?](#)

[1月恒例入れ替え](#)

[ローリングストック&見直しの時期を決める](#)

山岡さくらの記事一覧

イライラ爆発! 置き配メッセージを貼ってみた
ライフスタイル
2025-06-13

そろそろ準備OK? 日焼けも冷房も100均アームカバーでまるっと対策!
ライフスタイル
2025-05-29

【セリア】110円のおしゃれなクリアスタンプ発見
ライフスタイル
2025-05-20

これで探さない・忘れない 3COINSのスマホホルダーが私の相棒に
ライフスタイル
2025-05-12

ミニチュア好きが一目ぼれ! 3COINSのミニカメラは見た目以上の実力派
ライフスタイル
2025-04-22

[もっと見る](#)

RANKING リビングランキング

1 **暑くなる前に靴も入れ替え! 整理収納アドバイザーが教える靴の保管方法**
高桐久恵

PR **独立系SIer、システムズ社長に聞くレガシー対策とは**
日経クロステック Special

[ランキングをもっと見る](#)

CATEGORIES

お金	ビューティー
リビング	ライフスタイル
家事	わたしのこと
ライター一覧	記事ランキング

なにが必要？

これはもちろん、ご家庭によって、家族構成によって、変わってきます。
さらに、避難所へ行くのか、ライフラインが止まった自宅で生活するのか、によっても必要なものは違います。

避難する場合

- ・水
- ・そのまま食べられる栄養補助食品（たんぱく質が摂れるものがよい）
- ・野菜ジュースや青汁などビタミンが摂れるもの
- ・お菓子や嗜好品

自宅で過ごす場合

- ・水
- ・水以外の飲み物
- ・加熱して食べられる食品

大きく分けるとこのように考えています。

必要量目安	場所	追加
水：18リットル	キッチン（ウォーターサーバー） 寝室（2L）・リュック（500ml）	500ml4本
レトルトごはん：18食	キッチン	パックごはん5 山菜おこわ2
レトルト食品：6個	キッチン	
缶詰：6缶	キッチン	
栄養補助食品：6箱	リュック・2次持ち出し	8食分入れ替え
野菜ジュース：6本	キッチン	
チーズ・プロテインバー等：2パック	2次持ち出し	6本買い替え
健康飲料粉末：6袋	2次持ち出し	
調味料セット	キッチン	
乾麺 即席麺：3パック	キッチン	パスタ乾麺2
無洗米：3kg	キッチン	
飲み物：6本	キッチン・2次持ち出し	
お菓子：3パック	キッチン・2次持ち出し	
果物の缶詰：3缶	キッチン	2缶
フリーズドライ食品：適量	キッチン	4食入れ替え
乾物：適量	キッチン	

昨年秋に、東京備蓄ナビを参考につくった我が家の非常食リスト。

避難所へ行く場合、おなかにたまる食事はある程度配布してもらえる可能性が高いそうです。
ですが、栄養バランスがよくないので、自分でビタミンやたんぱく質を補えるものを用意しておくとうれしく聞きました。

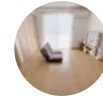
自宅で過ごす場合は、ライフラインが止まっていると考えられるので、水はもちろん、カセットコンロで簡単な調理ができるものをそろえておくとうれしいですね。

どれくらい必要？

WRITER RANKING 人気のライター



1位
こごママ



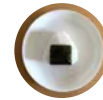
2位
シンプリストうた



3位
マミ



4位
菅智香



5位
おこめ

[ライター一覧へ](#)

HOT WORDS

人気のキーワード

貯金/貯蓄

収納

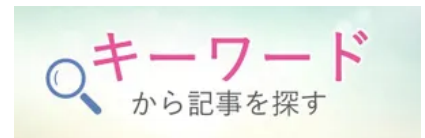
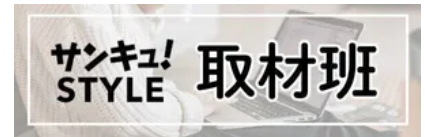
料理/レシピ/作り方

暮らし方/ライフスタイル

節約/やりくり

スイーツ

RECOMMEND 注目のライター



サンキュ！
2026年3月号
発売中！

最新号の特集一覧と、立ち読み、プレゼント応募はこちらから。
定期購読・電子版・ネット書店販売も。



[最新号をチェック](#)



まずは1人分の必要なものと量を決めて、最低3日分、できれば7日分が理想なんだそうです。7日分備えとなると、とんでもない量になってしまいそうですが、普段食べるものにプラスして多めにストックしておく、くらいに考えれば、そこまでむずかしくはないですね。

水があればとりあえずは生きられます。乾麺やお米があれば、ある程度の期間空腹はしのげます。少しでもおいしく食べられるように、栄養を摂れるように、日持ちする缶詰やレトルト食品などを用意しておくようにしています。

水はウォーターサーバー用のストックと2リットルペットボトルで備えつつ、そのほかの食品は1次、2次、自宅避難用とわけてあります。



さらに、持ち歩いている0次の備え。外出時に帰宅できない事態にならないとは限りません。最低限の水と食料をバッグに入れてあれば、災害でなくとも電車が止まってしまったときなどに役立ちます。



FOLLOW US!



1月恒例入れ替え



年始に食べたら翌年分をすぐに補充しているお餅。
今年も買ってきています。

賞味期限は1年以上あるので、今買っても来年のお正月まで十分にもつのです。
しかも、お店によっては在庫処分で安くなっていることもあるので、この時期に買っておくのがじつはおすすめ！

ローリングストック&見直しの時期を決める

賞味期限のある食品を頻繁に見直すのは大変ですから、日常食べるものを多めにストックしながら消費していくローリングストックがおすすめです。

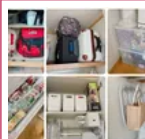
普段食べないものは年に1度見直す時期を決めて、入れ替えていくようにすると期限切れも防げます。
家族の年齢によっても必要なものが変わってくるので、見直しのタイミングで種類も変えていくとよいと思います。

使わなくてよいのが1番だけれど、万一の備えは自分や家族のために必要なこと。
ずっと見直してなかったという方は、この機会に見直ししてみてくださいね。

以前にもご紹介しましたが、だれでも使える東京備蓄ナビは食品以外も必要なもののリストをつくる際に参考になります。

東京備蓄ナビ

▼昨年9月の見直し



関連記事:

もうすぐ防災の日 今年も改めて東京備蓄ナビを活用して見直し

今年も関東大震災からちょうど100年を迎える年なんだそうです。地震はもちろん、台風や大雨の災害もここ数年とても増えている実感もありますね。使う機会は来ない方がよいけれど、やっぱり備えておくことは必要です。毎年2回見直しをしています。以前にも一度使ったことがありましたが改めて備蓄のリストを参考に見直してみました。

▼お餅以外も消費するタイミングを決めている非常食があります



関連記事:

賞味期限切れてない？非常食消費のタイミングを決めておくと忘れない

今年も2月に入り、昨日は節分でした。我が家の節分は、スーパーにたくさん並ぶ恵方巻に見向きもせず、自分で作るのが恒例です。それは…非常食消費の日、と決めているからなんです。

▼食品以外もローリングストック



関連記事:

防災用品見直しの季節！ローリングストックにオススメなもの5選

もうすぐ9月。防災の日、そして防災月間がやってきます。この時期に防災用品を見直す方も多いですね。私も毎年3月と9月の2回、見直しをしています。見直しの際は特に、賞味期限切れの食品の入れ替えがメインとなっています。普段食べない非常食には必要ですが、普段食べるものなら消費しながら備蓄するローリングストックがオススメ。その中でも実際私もやっていて、用意しておくとうれしい！なものをご紹介します。

・記事を書いたのは・・・山岡さくら

整理収納アドバイザー&風水片付けコンサルタント。

片づけが苦手だった経験を活かし、セミナーやお客様のお宅でのサポート作業などを行っています。プチプラシンプル収納で生活しやすいお部屋作りをご提案しています。

インスタでは自宅の収納紹介、家事動画、プチプラコーデ記録などをアップしています。

フォローしていただくと嬉しいです。

YouTubeは家事動画やルームツアーなど。

こちらチャンネル登録お待ちしています。

Instagram (アカウント名 : smiley_life_sakura)

ブログ

YouTube すまちえりちゃんねる

サンキュ！STYLEライターへのメディア掲載依頼・お仕事に関するお問い合わせはこちらまで

メディア掲載依頼・お仕事に関する

✉ お問い合わせ >

関連するキーワード

我が家の防災

山岡さくら

< 前の記事

これがほしかった！カインズのフライパンカバー…

次の記事 >

【ダイソー】なにに使うの？2口分ほどのとって…

記事一覧へ

[サンキュ!](#)

[サンキュ!STYLE](#)

[サンキュ!アンバサダー](#)

[お問い合わせ](#) [広告掲載](#) [利用規約](#) [利用者情報の取り扱いについて](#)
本サイトに掲載されている記事・写真・イラスト等のコンテンツの無断転載を禁じます。

© ARIGATO CORPORATION. ALL RIGHTS RESERVED. [会社案内](#) [個人情報保護への取り組みについて](#)