

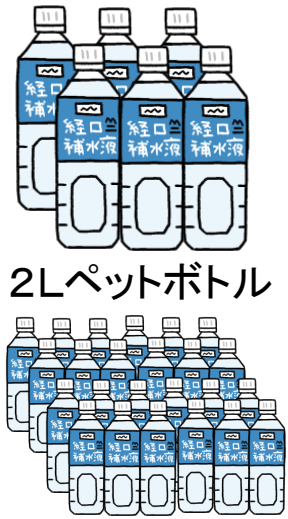
備蓄実践結果

備蓄2週間を実践してみました！

大竹市
危機管理課



目標日数に応じた備蓄量(1人分の場合)

品目	トイレ	水(飲料水)	食料
基準	1日 5回	1日 3L	1日 3食
3日	15回分	9L	9食
1週間	35回分	21L	21食
2週間	70回分	42L	42食
	 凝固剤付き トイレ	 2Lペットボトル 500mlペットボトル	  調理できれば 避難生活が 豊かになります  バーナー/コンロ ぜひ準備を！

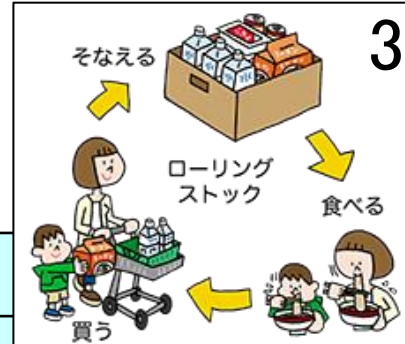
合計
¥26,100

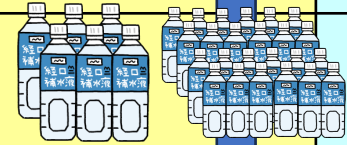
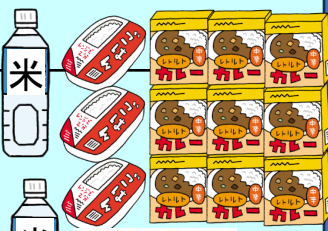
備蓄2週間を実践してみました！

¥15,200

¥3,000

¥7,900



品目	トイレ	水(飲料水)	食料
基準	1日 5回	1日 3L	1日 3食
職場3日分 ¥1700 (15年保存) 15回分x1セット		職場3日分 ¥400 (1年保存) 2Lx5本	
3日	15回分	9L	9食
¥3,500 折畳トイレ			
7日	35回分	21L	21食
住居20日分¥10,000 (15年保存) BOS袋付き 凝固剤トイレ 50回分x2セット	 		
住居16日分 ¥2,600 (1-2年保存) 2L・6本x3セット 500ml・6本x1セット		無洗米	
ゴミ異臭問題BOS袋必須		42L	42食
14日	70回分		
			住居3日分 ¥2,800 (5年保存) 災害用非常食x9食
			高価⇒最小数
			住居8日分 ¥4,200 パックご飯x3 (1年保存) 無洗米x15合 (500mlペットx5) レトルト食品x9 (5年保存) 魚缶詰x10(2年保存) 入替中 魚レトルトパウチx5(1年保存)
			ゴミ異臭問題 × 缶詰 ○ レトルトパウチ

合計 ¥29,000

その他の備蓄品

4

職場に保管



ラジオ(防災用) ¥6,900
・充電式(内臓バッテリー4000mA)
・単4電池対応・手回し充電機能
(通販)



LEDランタン ¥4,800
・充電式(バッテリー5000mA)
・専用スぺーサー
・単1/単3/単4電池対応
(通販)



電池 ¥3,200
単1x 6
単3x20
単4x16
(通販)



LEDランタン ¥4,800
・充電式(バッテリー5000mA)
・専用スぺーサー
・単1/単3/単4電池対応
(通販)



シングル・バーナー ¥4,100
(通販)



五徳 ¥2,000
(通販)



CB缶 9本 ¥1,440
(ホームセンター)



メスティン 3合用 ¥1,100
メスティン1.5合用 ¥700
(100円ショップ)

湯煎で炊飯（無洗米）の実例

食材・機材

無洗米……………100cc

水……………120cc

湯煎用ポリ袋……1枚

鍋……………1個

底敷網…1個

シングルバーナー…1台

湯煎用ポリ袋

スーパーで購入可能

価格：60枚入り 約200円



①②



③④



⑤



⑥



調理法

- ① 湯煎用ポリ袋に
無洗米と水を入れ縛る
無洗米：水（容量比率）
1：1.2～1.8
 - ② 15～60分間、浸水させる
 - ③ 鍋に底敷網を敷き
水入れ沸騰させる
 - ④ 沸騰した鍋に2のポリ袋を入れ
弱火で湯煎する
 - ⑤ **25分間湯煎後、**
火を消し15～25分間蒸らす
 - ⑥ 鍋からポリ袋を取り出し完成
- ※ **別の容器上でポリ袋を開封**
喫食後、ポリ袋の口を縛って廃棄



異 臭：ありません
洗い物：ありません
湯煎の湯：再利用可能です