循環型備蓄モデルの開発とその有効性の検討

Development and evaluation of circulation-type stockpile model for life continuity for countermeasure against disaster

○稲吉 華那¹, 郷右近 英臣², 目黒 公郎² Kana INAYOSHI¹, Hideomi GOKON² and Kimiro MEGURO²

1株式会社建設技術研究所 東京本社防災室

Mitigation disaster Section, CTI Engineering Co., Ltd

2東京大学生産技術研究所 都市基盤安全工学国際研究センター

International Center for urban Safety Engineering, Institute of Industrial Sciense, The University of Tokyo

The government recommends three to seven days' stockpile for each household in preparation for emergency situations such as disasters. However, most of the families are not stocking enough foodstuffs in preparation for disasters. To solve this problem, we examined the possibility of household permanent foods for emergency situations, that are being kept for daily life in each family. First, we conducted a questionnaire survey on the items and amounts of household regular food items. Next, we analyzed survey results, and could investigate the general amounts of stockpiling in each family. Based on the survey result, we proposed a stockpile model showing foods necessary for taking a balanced diet for one week. These studies implied the utility of household permanent foods.

Keywords : earthquake disaster, emergency stockpile, circulation-type stockpile, life continuity in disaster

1. 研究背景

2011年東日本大震災や2016年熊本地震のような大規模 災害では、平時の生活を維持することが難しくなる.特 に食事の面では、市町村や民間企業の支援に依存してい る部分も大きい.

農林水産省は「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」¹⁾において、3日~7日程度は自力で対処できる備蓄品の用意を推奨している.しかし、災害時等緊急事態に備えて備蓄している家庭は僅か28%であり、備蓄していない主な理由としては、「備蓄なんて面倒だ(41%)」、

「備蓄スペースがない(33.9%)」,「備蓄の為にまわ すお金がない(37.0%)」などが挙げられている¹⁾.

備蓄なんて <mark>面倒だ</mark>	41.0%
備蓄スペースがない	33.9%
備蓄の為にまわす <mark>お金がない</mark>	37.0%

表1 家庭で備蓄を行わない理由

被災者全員分の食料を,行政や民間企業が事前に備蓄 することは不可能であり,食品の更新等にも多額の税金 がかかっている.2010~2014年度の間に,17の自治体で 災害用に備蓄されていた食品計1,763,600食が廃棄された. 賞味期限が近い備蓄品は無料配布等されたにも関わらず, この期間に災害備蓄食料の購入と廃棄にかかった費用は 17の自治体だけでも総額3億円にのぼった².

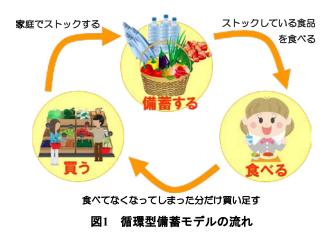
発災直後の被災者は、支援品が届くかどうか分からな い、支援品が届いたとしても自分が食べられるものがも らえないといった状況になることが予想される.もし、 発災時に十分に食品を備蓄していて、被災者自身が食べ たいもの、食べれるものを好きなように調理して食べる ことができたら、被災者のストレスは大きく減少するだ ろう.さらに、食品支援の必要性が減れば食品支援分の 金額を他の復興事業に使ったり、支援物資の整理.分配 等に割いていた人的資源を他の業務に回したりできるだ ろう.

上記の理由より,災害時の食の自助を考えることは,

今後の大規模災害からの復興をより速やかに促進するた めに必要不可欠である.

これまで、家庭による食料品備蓄に関する研究は、川 島ら(2009)³⁾や宮崎・松下(2009)⁴⁾が地域を限定した家庭へ のアンケート調査を行い、食料品準備行動を分析してい る. また,村田ら(2013)5)は食事バランスガイドを導入し た栄養バランスを考慮した備蓄食品を提案している.こ れらの先行研究は、災害用の非常食を家庭で備蓄する、 しないという行動の選択, 備蓄の量・内容の決定に焦点 を当てたものであり、家庭に既にある買い置き食品につ いては考慮されていない.しかし、図2に示すように、私 たちは常に家に食品を買い置きし、日々、その買い置き してある食品を調理し食べ、食べてなくなってしまった ものは、また買い足しというように常に一定数の食品を 備蓄している.これを循環型備蓄(ローリングストック) と言う. そこで目黒(2017)⁶は,災害用の非常食ではなく, 日常的に各家庭で常備している家庭内常備食品による生 活継続性の検討を行った.災害時のために非常食を用意 するのではなく、家庭にある食品で災害後の家庭生活を 継続することができれば、わざわざ備蓄食品を買いに行 く手間も、備蓄食品をしまうためのスペースを用意する ことも、備蓄食品のためにお金を使う必要もない.

目黒(2017)%によって、災害のための特別な備蓄をして



いない多くの家庭でも3~7日間の生活を継続するために 十分な食品を備蓄している事が明らかになった.しか し,現状の家庭内常備品に対する生活継続性の検討に留 まり,災害時に生活を継続するために十分な食品の量, 品目までは提案を行っていなかった.また,アンケート のサンプル数が少ないことも課題であった.

そこで本研究では上記の課題を踏まえた上で、日常生活のために家庭内に買い置きされている食品のアンケート調査を行い、その結果と算出した災害時に最低限必要な栄養素量を基に、災害後の生活を継続できる食品備蓄モデルを作成する事を目的とする.本研究で提案する食品備蓄モデルとは、ライフラインが停止した状況で家庭生活を1週間継続するために、家庭内常備品としてどのような食品がどれだけあれば良いかを示す食品一覧である.

2. 災害時の生活に必要なカロリーおよび各栄養 素量の算定

災害時に必要な栄養素量を、日本人の食事摂取基準 (2015年版)⁷⁷から算定する.この基準は、国民の健康の保 持・増進を図る上で、摂取することが望ましいエネルギ 一及び栄養素の量の基準を、厚生労働大臣が定めたもの である.

災害時の生活に必要なエネルギーとしては、身体活動 レベルIIの値を使用した、身体活動レベルIIは座位中心 の仕事だが、通勤・買い物・家事・軽いスポーツ等を行 う場合に必要とされるエネルギー量である.

各栄養素量は、日常時に必要な栄養素量として目標量、 災害時に必要な栄養素量として目安量を用いた.しかし、 項目によって設定されている指標にばらつきがあるため、 適宜最も適切な指標を使用した.

1日に必要な水分量は、藤田による『知られざる水の 「超能力」』より算出した⁸.藤田はマンションに居住 している場合は10日分の水の備蓄量を提案している.

3.家庭に備蓄されている食料品の調査・分析 (1)調査概要

2016年11月1日から2017年1月4日に,食料品をは じめとする家庭常備品目とその量に関して,Webアンケ ートと紙面アンケートを行った.主な調査対象者は,首 都圏を代表して,東京都と神奈川県,南海トラフ地震の 危険性が指摘される高知県と,後方支援において重要に なる愛媛県,長期にわたって東海地震の危険性が指摘さ れてきた静岡県の防災関係者を対象とした.有効回答数 は326件であり,その内訳は高知県87件,東京都80県, 愛媛県58件,岡山県27件,神奈川県22件であった.ア ンケート調査項目と平均備蓄量を表2に示す.

(2) 食料品

世帯別の常備食料の量から、栄養素別常備量の世帯の 割合を算出した.6つの基礎食品群¹⁰⁾の各群で代表的な 栄養素に挙げられている、たんぱく質、炭水化物、脂質、 カルシウム、ビタミンA、ビタミンCに着目した.図2に 示すように、たんぱく質、脂質、炭水化物は8割以上の世 帯で1週間分以上の備蓄を行っているが、ビタミンA、ビ タミンC、カルシウムを1週間以上備蓄している世帯は、 44%、58%、50%と少ない事がわかった.

a)都道府県別食品備蓄量

図3に1週間分以上の常備量がある割合を都道府県別に示 す.本図より,首都圏はビタミンAやビタミンCにおける, 「常備量が一週間分以上の世帯の割合」が小さいことか ら,各世帯において野菜の常備量が他県よりも少ないこ とがわかった.また,大規模災害が想定されている静岡 県や高知県と他の地域を比較すると、「常備量が一週間 分以上の世帯の割合」の差が小さい事が確認される. この事より、地震・津波災害による危険性の大きさと、 備蓄量の間の相関は小さい事が推察される.

表2	アンケー	・ト調査項目	と平均家庭常備量
----	------	--------	----------

食品	믋	食品	믋	食品	믋
うるち米	9804g	魚缶	3缶	冷凍ご飯	2個
もち米	1291g	肉缶	1缶	冷凍めん	2食
黒米	204g	カニ缶	0缶	冷凍チャーハン	1袋
玄米	4232g	カレー缶	0缶	餃子	4個
その他	368g	トマト缶	1缶	唐揚げ	2個
もち	215g	瓶詰 [トマトソース]	0瓶	シュウマイ	2個
乾麺類 [うどん]	324g	瓶詰「ジャム]	1瓶	プリン	0個
乾麺類 [そうめん]	431g	瓶詰 [ピクルス]	0瓶	ゼリー	1個
乾麺類 [そば]	184g	瓶詰 [カレー]	0瓶	ヨーグルト	2個
乾麺類 [パスタ]	584g	じゃがいも	5個	水ようかん	0個
乾麺類[シリアル]	127g	さつま芋	3個	アイスクリーム	2個
乾麺類[小麦粉]	521g	玉ねぎ	4個	せんべい	1袋
インスタントラーメン	4個	ネギ	2本	ポテトチップス	1袋
カップ麺	3個	にんじん	2本	チョコレート	1個
食パン	4個	なす	1本	クッキー	1袋
菓子パン	1個	きゅうり	1本	栄養調節食品	0袋
調理パン	0個	キャベツ	1個	キャンディー	1袋
インスタント味噌汁	6食	白菜	1個	キャラメル	0袋
カップスープ	4食	大根	1個	食用油	980mL
生(チルド) [牛肉]	101g	カボチャ	0個	醤油	893mL
生(チルド) [豚肉]	151g	レタス	0個	酢	374mL
生(チルド) [鶏肉]	120g	長芋	0個	味噌	669g
冷凍 [牛肉]	149g	きのこ	1個	塩	552g
冷凍 [豚肉]	243g	ほうれん草	1束	砂糖	870g
冷凍 [鶏肉]	204g	みかん	8個	マヨネーズ	383g
生(チルド) [鮭]	0切れ	力キ	5個	ケチャップ	333g
生(チルド) [サバ]	0匹	レモン	18個	バター/マーガリン	268g
生(チルド) [サンマ]	0匹	りんご	4個	ソース	305mL
生(チルド) [サワラ]	0匹	バナナ	1本	水(プラスチック容器)	11199mL
生(チルド) [イワシ]	0匹	小豆	34g	水(瓶容器)	469mL
生(チルド) [アジ]	0匹	煮豆	16g	お茶類(プラスチック容器)	1442mL
冷凍 [鮭]	1切れ	焼き海苔	14枚	お茶類(紙容器)	148mL
冷凍 [ホッケ]	0	梅干し	594g	ジュース類(プラスチック容器)	505mL
冷凍 [サバ]	0匹	漬物	270g	ジュース類(紙容器)	218mL
冷凍 [サンマ]	0匹	豆腐	1T	ジュース類(瓶容器)	81mL
冷凍[サワラ]	0匹	充填豆腐	0丁	炭酸飲料(プラスチック容器)	522mL
冷凍 [イワシ]	0匹	乾燥昆布	64g	炭酸飲料(紙容器)	28mL
冷凍 [アジ]	0匹	乾燥わかめ	47g	炭酸飲料(瓶容器)	58mL
卵	9個	乾燥ひじき	33g	コーヒー(プラスチック容器)	233mL
ソーセージ/ウィンナー	243g	切り干し大根	30g	コーヒー(紙容器)	146mL
ハム	133g	かつお節	72g	コーヒー(瓶容器)	73mL
サラミ	47g	高野豆腐	24g	ビール/発泡酒/チュウハイ	6缶
チキンカツ	0g	レトルトカレー	3食	日本酒	586mL
コロッケ	1g	レトルトハンバーグ	0個	焼酎	703mL
魚缶	3缶	レトルト(丼)	1食	ウィスキー	449mL
肉缶	1缶	レトルト麻婆豆腐	0個	ワイン	713mL
トマト缶	1缶	レトルトご飯	2個	ジン・ウォッカ類	152mL

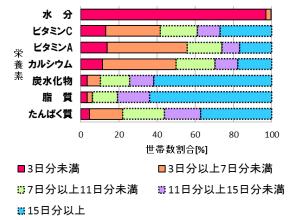
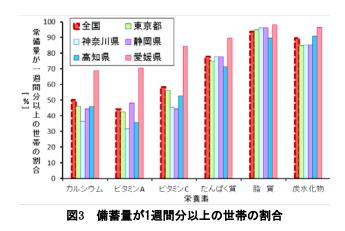


図2 栄養素別常備量の世帯の割合



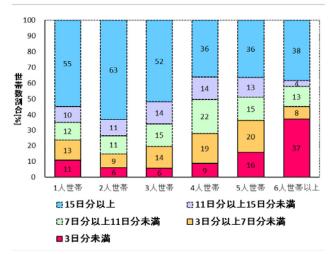
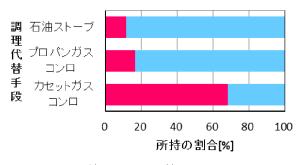
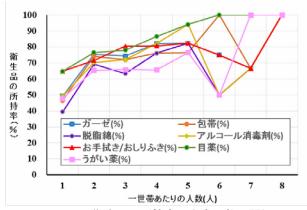


図4 世帯人数別常備量の世帯の割合

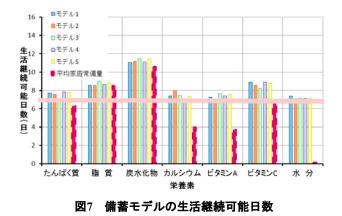


■ 持っている ■ 持っていない

図5 ライフライン停止時の調理可能手段の有無







b)世帯人数別食品備蓄量

世帯人数は1人世帯(71件),2人世帯(81件),3人世 帯(82件),4人世帯(67件),5人世帯(17件),6人以 上世帯(8件)であった.図4に示すように,7日分以上の 備蓄をしている世帯の割合は2人世帯が最も高かった.3 人世帯以上では,世帯人数が増えるにつれて1人当たりの 備蓄量が下がっているが,これは食品を備蓄するスペー スの制限などによる影響と考えられる.

(3) 水

飲料水は、97%の家庭で備蓄量が3日分未満であった. 7日分以上の水を備蓄している家庭はなかった.生活用水 を備蓄している世帯は52%であり、備蓄を持つ世帯の平 均備蓄量は242Lであった.

(4)調理代替品

図5に示すように、68%の世帯がカセットガスコンロを 持ち、予備のカセットガスは平均3.95本であった.ちな みに、4人家族で1日3食1週間分の食事をカセットコンロ を用いて調理するには、11本程度のカセットガスが必要 である.石油ストーブを持っている世帯は全体の12%で あり、平均して25Lの石油を所有していた.プロパンガ スボンベの所持率は17%であった.プロパンガスボンベ の平均備蓄量は28㎡であったが、これは3~4人世帯の1か 月分の使用量と同等である.

(5) 医薬品·衛生品

医薬品・衛生品の項目は、大規模災害時に需要が見込まれる医薬品等⁹⁰のうち、発災から3日間の医薬品等と外部からの救援が見込まれる3日目以降を参考に選出した. 医薬品の所持数は、家族全員が1日3回の服用で何日分かを計算した.図6はその一部を示したものであるが、世帯人数が増えるほど、衛生品の備蓄品目数が多い傾向があることが分かった.しかし、5人以上の家庭はデータ数が少ないため、信頼性が低い.そのため、分析の際には注意が必要である.

4. 備蓄モデルの作成

本研究で提案する備蓄モデルとは、災害時に1週間バ ランスの取れた食事を摂取するために必要な食品一覧で ある.世帯人数を考慮した上で発災後7日間の生活を維持 するために必要な食品の種類と量を表3, 備蓄モデルの生 活継続可能日数を図7に示す.赤字で示したものは、アン ケート結果から算出した家庭常備量から追加した食品, または増量した食品である.本備蓄モデルは12月1日に発 災したと想定し、アンケート結果を参考に、日持ちする 旬の食材に重きを置いて作成した.常に発砲スチロール, 保冷剤,冷凍食品等を用いて冷蔵状態(10℃以下)で保 存できると仮定した. 生ものをはじめ、賞味期限の短い 食品は事前に調理することで賞味期限を長くできる.表3 に示した食品以外に乳幼児のいる世帯では、乳幼児の食 生活に合わせた粉ミルクや離乳食が必要である. 3~4人 世帯ではカセットガスコンロとカセットガス11個を用意 すると、電気や都市ガス等のライフラインが停止しても1 週間調理することができる.

2017年1月21日時点の西友ネットスーパーの価格を参考 にすると、アンケートの平均備蓄量は32,712円であった. 本研究で提案する備蓄モデルの作成の際には、不足分を 補うために、モデル1(成人男性一人世帯)の場合に2,083円、 モデル2(成人夫婦世帯)では6,408円、モデル3(老夫婦世

モデルは エーク エーク エーク	衣3 世1	〒1月戌1~	いいし/こり	間留てア	<u> </u>	
・30歳女 ・70歳女 ・10歳女 ・918歳 -10歳男 938 1642 1388 3022 4378 第内 938 1642 1382 3022 4378 第内 938 1642 1382 3022 4378 第内 938 1642 1382 3022 4378 02-30-3 1643 1382 3022 4378 02-30-3 1642 1382 3022 4378 02-30-3 166 658 1211 155 02-30-3 160 166 266 224 467 565 10-000 167 266 467 567						
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		・25歳男				
中国 +			 ・30歳女 	·70歳女	 ・40歳女 	・女45歳
中国 +					 10歳男 	 ・男18歳
中国 +HI HI						
牛肉 93g 164g 139g 302g 437g 調肉 93g 164g 139g 302g 437g 調肉 93g 164g 139g 302g 437g 調多の少す 1071x00 1071x 125g 217g 47g 45g がののりま 1071x00 1071x 2071x 407x 407x 507x がくののりま 1071x00 107x 207x 407x 407x 507x がくののりま 107x00 107x 207x 407x 507x 207x 407x 507x がくののりま 107x000 107x 27x 27x 47x 55x ジンカま 107x0000 107x 27x 27x 47x 35x 第月のよ 107x0000 107x 27x 27x 47x 35x 第月のよ 107x0000 107x 27x0x 27x0x 47x0x 57x0x 第月のよ 107x0000 107x 27x0x 27x0x 47x0x<						
原典 93g 164g 139g 302g 437g リーモージ 84g 147g 125g 227g 334g (日本) 38g 66g 55g 121g 175g (日本) 16h 26h 24h 46h 55m (日本) 16h 16h 16h 26h 26h 45h (日本) 16h 16h 26h 26h 45h 5mh (日本) 16h 16h 26h 26h 46h 5mh (日本) 16h 16h 16h 26h 26h 47h 5mh (日本) 26h 26h 46h 36m 3mh	生肉	03a	164 a	130 a	30.2 g	
第枚 93g 164g 133g 302g 437g レースハム 38g 66g 56g 121g 175g 山口スハム 38g 66g 56g 121g 175g 山口ス市 16h 26h 46h 55h 山口ス健康の西島(16h26a) 15h 22h 45h 55h 小口の現金の西島(16h26a) 16h 26h 46h 55h 川口ス酸貴雄の西島(16h20a) 16h 26h 46h 55h 川口ス酸貴雄の西島(16h100a) 16h 26h 46h 55h 小口香田 16h 22h 46h 55h 小口香田 16h 16h 26h 46g 36h 小口香田 16h 16h 26h 46g 57k9 小口香田 17h 27h 27h 37h 37h 小口香田 16h 16h 16h 16h 16h 小口香田 16h 16h 16h 16h 16h 小口香田 16h						
ソーセージ 84g 147g 125g 27g 394g (1) ● ○ ○、(1) ○ ○ 201 201 11 175g (1) ● ○ 201 201 201 401 501 (1) ○ 101 201 201 401 501 (1) ○ 101 101 101 201 201 401 501 (1) ○ 201 201 401 501 501 501 (1) ○ 201 201 401 501 501 501 (1) ○ 201 201 401 501 501 501 (1) ○ 201 101 <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>						
ロースハム 38g 66.g 55.g 121g 17.g <						
自由意義は(19859) 1倍 2倍 2倍 4倍 5日 サパの知身(193590) 15h 25h 25h 45h 55h サパの知身(193590) 16h 16h 16h 26h 26h サパの振発の意話(16100) 16h 16h 16h 26h 36h リアキロ(197500) 16h 26h 26h 46h 56h ウアキロ(197500) 16h 27h 27h 36h 56h ウアキロ(197500) 17h 27h 27h 37h 36h 36g 16g 139g 3002 437g 新型に(19700) 17h 27h 17h 37h 36h 36g 16g 16g 16h						
10 の30 月 (10) A 000 10) A (20)	ロースハム	38g	66g	56g	121g	175g
ウナ(のの切身(10)100) 1(5)1. 2(5)1. 2(5)1. 2(5)1. 5(5)1. ウナ(の助け身のあ話)(16)00) 16. 16. 16. 16. 26. 26. 日の水金点道 16. 16. 16. 26. 36. 56. リア市(16)00) 16. 26. 26. 46. 56. ハンコン部 13. 12. 22. 4. 5. 5. ハンコン部 13. 12. 27. 27. 37. 37. 高数にしていいたいの 16. 16. 16. 16. 16. 16. 小子ののの 15. 15. 16. 16. 16. 16. 16. 小子のののの(1.000) 16.	焼き鳥缶詰 (1缶85g)	1缶	2缶	2缶	4缶	5缶
ウナ(のの切身(10)100) 1(5)1. 2(5)1. 2(5)1. 2(5)1. 5(5)1. ウナ(の助け身のあ話)(16)00) 16. 16. 16. 16. 26. 26. 日の水金点道 16. 16. 16. 26. 36. 56. リア市(16)00) 16. 26. 26. 46. 56. ハンコン部 13. 12. 22. 4. 5. 5. ハンコン部 13. 12. 27. 27. 37. 37. 高数にしていいたいの 16. 16. 16. 16. 16. 16. 小子ののの 15. 15. 16. 16. 16. 16. 16. 小子のののの(1.000) 16.		1切れ	2切れ	2切れ	4切れ	5切れ
ウナ(の)振興業のの話書(16000) 1 布 1 布 1 布 2 布 2 布 5 布 別の)素素作品 1 布 1 布 1 布 1 布 2 布 2 布 5 布 別の)素素作品 1 布 1 布 1 布 2 布 2 布 5 布 5 布 別の)素素作品 1 布 1 布 1 布 2 布 2 布 5 布 5 布 別の)素素作品 1 条 2 条 2 条 4 布 5 布 5 不 5						
(いたいの薄焼きの信着) 1倍 1倍 1倍 1倍 1倍 2倍 3倍 (以力素面積美奇信 1倍 1倍 1倍 2倍 3倍 5倍 (以力素面積美音信 1章 1章 1章 1章 1章 26 4倍 5倍 かる方面 1章 1年 1倍 1余 56 46 56 大豆の水麦の白菖(1500) 1千 1千 16						
<u>19</u> の米素焼麺 (1年00) 16: 16: 16: 16: 16: 56: シナキ(1年00) 16: 26: 25: 46: 56: シナキ(1年00) 16: 16: 16: 16: 26: 36: メ星の米素のの話(15:00) 16: 16: 16: 16: 26: 36: メ星の米素のの話(15:00) 17: 27: 27: 27: 37: 三野星周、302: 50: 44: 10:50: 15:38: かそし、シンク(15:20) 17: 27: 27: 27: 37: 三野星周、302: 50: 44: 10:50: 15:38: かそし、シンク(15:20) 17: 27: 27: 27: 37: 15:38: かそし、シンク(15:20) 17: 27: 27: 27: 47: 37: 15:38: 37: 37: 37: 37: 37: 37: 37: 37: 37: 37	サハの味噌魚の缶詰(1缶190g)					
取力無機会告該(16:00g) 1 倍 2 倍 4 倍 5 倍 かうお節 1 袋 1 袋 1 袋 2 袋 4 倍 5 倍 原型>ジ1(素下g) 1 素 2 条 4 条 6 素 5 倍 第三日重 1 案 2 条 4 条 6 素 5 倍 第三日重 3 信 5 8 a 4 0 a 10 0 g 16 a						
(1倍つの) 1倍 2倍 2倍 4倍 5倍 かっ28節 1歳 1歳 1歳 1歳 1金 2歳 4点 5赤 気の水素の高に(16:00) 1千 1斤 1斤 1斤 2斤 3斤 高野豆腐 332 582 492 1052 437 高野豆腐 332 582 492 1052 437 高量(1)(5)(240) 11/51 11 11 11 11 高量(1)(5)(240) 11/52 11/52 4/52 4/52 4/52 点をし 502 852 852 11/52 </td <td>鮭の水煮缶詰</td> <td>1缶</td> <td>1缶</td> <td>1缶</td> <td>2缶</td> <td>3缶</td>	鮭の水煮缶詰	1缶	1缶	1缶	2缶	3缶
(1倍つの) 1倍 2倍 2倍 4倍 5倍 かっ28節 1歳 1歳 1歳 1歳 1金 2歳 4点 5赤 気の水素の高に(16:00) 1千 1斤 1斤 1斤 2斤 3斤 高野豆腐 332 582 492 1052 437 高野豆腐 332 582 492 1052 437 高量(1)(5)(240) 11/51 11 11 11 11 高量(1)(5)(240) 11/52 11/52 4/52 4/52 4/52 点をし 502 852 852 11/52 </td <td>秋刀魚蒲焼き缶詰(1缶100g)</td> <td>1缶</td> <td>2缶</td> <td>2缶</td> <td>4缶</td> <td>5缶</td>	秋刀魚蒲焼き缶詰(1缶100g)	1缶	2缶	2缶	4缶	5缶
加入診癒 1袋 1袋 1袋 1袋 1袋 2袋 点面(1)==-ジ(1,5,7µ) 1.* 2.* 2.* 4.* 5.* 点面(1)==-ジ(1,5,7µ) 1.* 2.* 2.* 4.* 5.* 点子 3.30 5.50 4.90 1.050 1.537 カイ 3.30 5.50 4.90 1.050 1.537 カイ 3.30 5.50 4.90 1.050 1.579 調算していため2400 1.157 1.30 1.4 1.1 <td></td> <td>1缶</td> <td></td> <td>2缶</td> <td>4缶</td> <td>5缶</td>		1缶		2缶	4缶	5缶
第四十一一〇(1本750) 1本 2本 2本 2本 4本 5-5x 第回第回 332 55x 43x 105x 337 第回第回 332 55x 43x 105x 137 第回(17500) 14.027 24.597 24.597 24.597 24.597 第二日 1642 139g 302x 4337 44x 54 第二日 164 164 164 164 164 164 第二日 164 164 164 164 164 164 第二日 152 262 263 542 692 164 第二日 500 352 852 177x 227x 17x 227x 152 500 165 174 177x 227x 17x 227x 154 177x 237x 400x 682 65x 177x 227x 174 227x 400x 682 65x 177x 227x						
大豆の木素の色誌(1610g) 1倍 1倍 1倍 2行 27 37 高野豆腐 33g 58g 49g 106g 153g 高野豆腐 176 y7 2x5y7 2x5y7 4x5y7 5x5y7 高麗(12666) 20個 40個 30g 700 940 2x5w0 4x6 6x4 12x 16x 2x5w0 4x6 6x4 12x 16x 2x5w0 4x6 6x4 6x4 16x 2x6 5x6 9x 9g 18x 22g 2x10x1 50g 85g 85g 17x 22x 7x1x2 50g 85g 85g 17x 22x 7x1x2 50g 85g 85g 17x 22x 7x1x1 30g 53g 85g 17x 22x 7x1x1 30g 33gg 33gg 708g 908g 1x1x1 16h 16h 16h 16h 16h <						
第二支魔(17350g) 1T 2T 2T 2T 3T						
第要慮 33g 58g 49g 105g 153g 303g 105g 44g 303g 105g 44g 303g 302g 44g 30g 302g 44g 30g 302g 44g 30g 302g 44g 56g 44g 30g 30g 44g 56g 44g 30g 44g 56g 46g 110g 110g <th< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></th<>						
A- 93g 164g 139g 302g 437g 第四(1)(2)(2)(2) 10% // 2.% // 2.% // 3.% // 5.% // 第四(1)(2)(2) 10g 10g 10g 10g 10g 215 m 水素市詰(1⊕100) 10g 10g 10g 10g 2202 - 12)/2.(12)40 10g 65g 85g 85g 177g 227g 2202 - 120/2.(12)40 15g 2.6g 2.6g 2.6g 2.6g 2.6g 2.6g 2.6g 2.6g 2.7g 1.7g 2.27g 1202 - 27 - X 50g 3.5g 8.5g 1.77g 2.27g 1.7g 2.27g 1204 - 27 50g 3.5g 8.5g 1.7g 2.27g 1.7g 2.27g 1204 - 27 50g 3.5g 8.5g 1.7g 2.27g 1.8g 2.27g 1.29g 1.8g 2.27g 1.20g 1.3g 1.21g 1.13g 1.21g 1.13g 1.21g 1.21g 1.21g 1.21g 1.2	稍こし豆腐(1]350g)					
前里(1-15)(2) 2/40/2 2/40/2 2/40/2 4/40/2 5/15/2 2/15.99 永濃市語(1월100g) 1 倍 1 信 1 f	高野豆腐	33g	58g	49g	106g	153g
前里(17) 27.9/2 27.9/2 27.9/2 47.9/2 57.59/2 夏夏(17) 2個 2個 4個 3個 7個 9個 夏夏(17) 100 16 16 16 16 16 月25 大素の意味 120 2個 4個 5個 夏夏(17) 120 26 26 54 654 654 177 227 227 夏夏(17) 150 256 548 187 177 227 27	みそ	93g	164g	139g	302g	437g
3 期代1つ00g) 2個 4個 3個 7個 9個 うた部 水素電話(音(100g) 1億 1倍 1倍 1倍 1倍 九スタービブレン(1010g) 1億 2個 2個 4個 5個 気をのり(1枚3g) 4枚 6枚 6枚 72 4 気ものり(1枚3g) 4枚 6枚 6枚 72 4 5回 20 5日 5日 77 5 20 5日 支しひとす 5g 9g 9g 18g 23g しちず 50g 85g 85g 177 g 227 g モレスク 51 g 51 g 107 137 g 227 1 「してたす 50g 85g 85g 177 g 227 1 「ロセステーズ 50g 85g 85g 177 g 227 1 「ロセステーズ 50g 85g 85g 177 g 227 1 ロースズ 40g 68g 85g 142 1 ロースティス(1種200g) 1個 2個 2個 4個 5個 ワーム・マイ(1種200g) 1個 2 個 4個 5個 ロール・マイ(1種200g) 1倍 1倍 1倍 1倍 2倍 スパゲッティノーズ(1種200g) 1倍 1倍 1倍 1倍 2倍 スパゲッティノーズ(1種200g) 1倍 1倍 1倍 1倍 2倍 スパゲッティノーズ(1種200g) 1億 2 2袋 2袋 33 5 5 2 5 2 たまねぎ(1種250) 2個 4個 6 0 9個 5 (1 1600g) 2 個 4個 6 0 9個 5 (1 1600g) 2 個 4個 6 0 9個 5 (1 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16	納豆(1パック40g)		2パック	2パック	4パック	5パック
3g*5m 大衆=-デジレ(17)1000 1倍 1倍 1倍 1倍 1倍 1倍 1倍 1倍 1倍 16 16 16 17 12 12 16 16 16 16 17 16 17 16 17 16 17 16 17 </td <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>						
$\begin{array}{c c c c c c c c c c c c c c c c c c c $						
損費のり(1枚3g) 4枚 6枚 6枚 12枚 16枚 数増力の 15g 26g 26g 26g 77g 227g 数増力の 15g 26g 26g 26g 77g 227g しちず 50g 35g 85g 177g 227g デレスび 30g 51g 51g 107g 137g プロセステーズ 50g 85g 85g 177g 227g 約デーズ 40g 86g 85g 177g 227g 約デーズ 40g 86g 85g 177g 227g カイレー 200g 339g 339g 708g 908g メニーン・「「銀00g) 1本 2本 2本 3本 3本 スレイトコーン・な話は16120g) 1本 2本 2本 34 54 スレイーン・スに、金 2.5本 0.5本 0.5本 0.5本 0.5a 0.5a スレジンドンオい(16100g) 1本 2本 2本 3a 4a マンジン(17						
$\Xi \mp L$ 50g 85g 17g 227g 乾燥カかめ 15g 26g 26g 54g 69g Lb5r 50g 35g 85g 17g 227g Lb5r 50g 35g 85g 17g 227g $T_2 + 2\pi - \pi$ 50g 85g 17g 227g $T_2 - 2\pi - \pi$ 40g 68g 68g 147g 227g $T_2 - 2\pi - \pi$ 40g 68g 68g 147g 187g $T_2 - 2\pi - \pi$ 40g 68g 68g 147g 187g $T_2 - 2\pi - \pi$ 40g 68g 68g 147g 187g $T_2 - 2\pi - \pi$ 30g 16g 16g 16g 16g 16g 16g $T_2 - 2\pi - \pi$ 32g 22g 22g 32g 32g 52g $T_2 - 2\pi - 2\pi$ 34g 16g 16g 16g 16g 17g 27g $T_2 - 2\pi - 2\pi$ 34g 32g 32g 32g					- I had	
乾燥わかめ 15g 26g 26g 54g 63g 9g 13g 22g $+1,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0$	焼きのり(1枚3g)		6枚	6枚		
乾燥わかめ 15g 26g 26g 54g 63g 9g 13g 22g $+1,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0,0$	煮干し	50g	85g	85g	<u>177g</u>	227g
BLOLE# 5g 9g 9g 18g 22g L5r 50g 56g 85g 177g 227g TLJU 30g 51g 51g 107g 137g TatZ7 50g 85g 85g 177g 227g TatZ7 40g 68g 68g 142g 18g TatZ7 200g 339g 339g 708g 908g TatZ7 200g 14g 24g 44g 54g L6U/A(1*200g) 14g 24g 24g 34g 54g TatZ7 24g 24g 34g 54g TatZ7 14g 14g 14g 54g TatZ7 14g 24g 24g 34g 54g TatZ7 24g 24g 34g 54g TatZ7 14g 24g 24g 34g 54g TatZ7 14g 24g 24g 34g 54g TatZ7						
Lot 50g 35g 65g 177e 227c 中しス 30g 51g 51g 107g 137g 中しス 500ml 847ml 847ml 1770ml 227cg フロセステーズ 50g 85g 85g 177g 227g パープアイス(1個200g) 1個 2個 4個 5個 172g 227g パーラアイス(1個200g) 1本 2本 2本 3本 5素 パーラアイス(1個200g) 1本 2本 2本 3本 5素 パーレンド(16400g) 1右 1右 1右 1右 1右 パーレンド(16400g) 1右 1右 1右 1右 2右 パレドアンド(16400g) 1本 2本 2本 4本 5歳 パレドアンド(16400g) 1本 2本 2本 4本 5歳 パレドアンド(16400g) 1本 2本 2本 4本 5歳 パレドアンド(1600g) 1本 2本 2本 3a 4a パレドアンド(1600g) 1 金						
Tip Tip Sign						
4.9. 500ml 847ml 177ml 227ml $\Box a \in Z \neq X$ 50a 85a 85a 177a 227a $\Box f \to X$ 40a 88a 83a 142a 12a $\Box = J \wedge L$ 200g 333g 333g 708g 908g $\Box = J \wedge L$ 24a 24a 44a 5a $\Box = J \sim T \times T$						
$\mu_{f-\pi}$ 40_{C} 68_{C} 68_{C} 142_{C} 182_{C} $a = J' \lambda h$ 200_{C} 339_{C} 339_{C} 708_{C} 908_{C} $\lambda_{C} = J' + \lambda_{C} \lambda_{C} + \lambda_{C} \lambda_{C}$ λ_{C} λ_C λ_C	1.10				TTTOTIL	
$\mu_{f-\pi}$ 40_{C} 68_{C} 68_{C} 142_{C} 182_{C} $a = J' \lambda h$ 200_{C} 339_{C} 339_{C} 708_{C} 908_{C} $\lambda_{C} = J' + \lambda_{C} \lambda_{C} + \lambda_{C} \lambda_{C}$ λ_{C} λ_C λ_C	プロセスチーズ		85g	85g	177g	227g
$\begin{array}{c c c c c c c c c c c c c c c c c c c $	粉チーズ	40g	68g	68g	142g	182g
バニラアイス(1個200g) 1個 2個 2個 4個 5個 [こんじん(1本200g) 1本 2本 3本 5本 『ビーマン(1400g) 2個 4個 4個 6個 9個 スイートコーン缶詰(1年10g) 1在 1在 1在 2在 3在 ホールトマイ(14400g) 1本 1本 2な 2袋 3袋 5袋 たまねざ(1個200g) 2個 4個 4個 7個 10個 自業(1個200g) 0.2個 0.4個 0.4個 0.7個 1個 自業(1個200g) 0.24個 0.4個 0.7個 1個 自業(1個200g) 0.34 0.5本 0.5本 0.9本 1.3本 ごぼう(1本150g) 1本 2本 2本 3本 4本 方個 2個 4個 6個 5個 0.9a 1.3a ごぼう(1本150g) 1本 2本 2本 3本 4本 グロ 1.3a 2 1.3a 5d 5d 1.9a ごび+1(1400g) 3個 <t< td=""><td></td><td>200g</td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>		200g				
$[c \land L \land (14200g)]$ 1a 2a 2a 3a 5a $[t \vdash - 2 \land (16120g)]$ 1ft 1ft 1ft 2ft 2ft $X \land Y \to - 2 \land (16100g)$ 1ft 1ft 1ft 2ft 2ft $X \land Y \to - 7 \land (16400g)$ 1ft 1ft 1ft 1ft 2ft $X \land Y \to - 7 \land (16100g)$ 1ft 2ft 2ft 3ft 5ft $X - V \to - 7 \land (16100g)$ 0.2ff 0.3ff 0.3ff 0.5ff 0.8ff $z \leftarrow v \to \gamma (161000g)$ 0.2ff 0.3ff 0.5ff 0.9st 1.3st c:[c:f(1:f1000g) 0.3k 0.5a 0.5a 0.9st 1.3st c:[c:f(1:f100g) 1fg 2ff 0.5dff 0.9st 1.3st c:[c:f(1:f10g2g) 3ff 5ff 100g 100g 165g 250g c:[c:f(1:f10g2g) 3ff 5ff 10g 10g 13gf 13gg 13gg b:[c:f(1:f10g2g) 3ff 10g 10gg 10gg 13gg <						
$\mathbf{P}' = -\mathbf{z} \sim (480 e)$ $24\mathbf{B}$ $44\mathbf{B}$ $44\mathbf{B}$ $44\mathbf{B}$ $44\mathbf{B}$ $64\mathbf{B}$ $94\mathbf{B}$ $\mathbf{\lambda} - \mathbf{L} - \mathbf{z} \sim \mathbf{L} (16120 e)$ 1 ft 1 ft 1 ft 2 ft 3 ft $\mathbf{\lambda} - \mathbf{L} + \mathbf{z} \wedge \mathbf{L} < \mathbf{L} (16120 e)$ 1 ft 1 ft 1 ft 2 ft 3 ft $\mathbf{L} = \mathbf{L} \times \mathbf{L} < \mathbf{L} \times $						
$\chi - \mu - \chi - $						
ホールトマト(1年00g) 1倍 1倍 1倍 1倍 2倍 スパゲッティソース(1袋120g) 1袋 2袋 3袋 5袋 支まねぎ(1@250g) 1本 2本 2本 4本 5本 キャペツ(1@1000g) 0.2個 0.4個 0.4個 0.7個 1個 自菜(1@12000g 0.2個 0.3個 0.5個 0.8個 0.4個 5価 0.8個 大根(1本1000g) 0.3本 0.5本 0.5本 0.9本 1.3本 2本 2本 3本 4本 5क ごぼう(1本150g) 1本 2本 2本 3本 4本 5m 大点(1600g) 1個 2個 2個 4個 5m 50g 100g 101g 20g 20g 33g 50g 1000g 13a 5m 5mg 1000g 13a 5m 5m 100g 101g 101g </td <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>						
スパゲッティソース(1袋120g) 1袋 2袋 2袋 3袋 5袋 たまねぎ(1個200g) 2個 4個 4個 7個 10個 超深ねざ(14150g) 1本 2本 2本 4本 5本 キャペツ(1個1000g) 0.2個 0.4個 0.4個 0.7個 11個 自業(1個)2000g 0.3本 0.55本 0.5本 0.9本 1.3本 乙糖(1本)1000g) 1.3 2個 4個 5個 丁ば信30g) 1本 2本 2本 3本 4本 小ぷ(1魯0g) 1.個 2個 2個 4個 5個 ガンぷ(1魯0g) 1.個 2個 200g 400g 6659g 1000g ロシトンけ(1台00g) 14数 1袋 1袋 2袋 3袋 3 シンぷしけ(1台00g) 14数 1袋 1袋 2袋 3 3 3 5 3 3 3 5 3 3 3 5 3 3 3 3 4 4 4 4	スイートコーン缶詰(1缶120g)		1缶	1缶	2缶	3缶
スパゲッティソース(1袋120g) 1袋 2袋 2袋 3袋 5袋 たまねぎ(1個200g) 2個 4個 4個 7個 10個 超深ねざ(14150g) 1本 2本 2本 4本 5本 キャペツ(1個1000g) 0.2個 0.4個 0.4個 0.7個 11個 自業(1個)2000g 0.3本 0.55本 0.5本 0.9本 1.3本 乙糖(1本)1000g) 1.3 2個 4個 5個 丁ば信30g) 1本 2本 2本 3本 4本 小ぷ(1魯0g) 1.個 2個 2個 4個 5個 ガンぷ(1魯0g) 1.個 2個 200g 400g 6659g 1000g ロシトンけ(1台00g) 14数 1袋 1袋 2袋 3袋 3 シンぷしけ(1台00g) 14数 1袋 1袋 2袋 3 3 3 5 3 3 3 5 3 3 3 5 3 3 3 3 4 4 4 4	ホールトマト(1缶400g)	1缶	1缶	1缶	1缶	2缶
$t_{z} tab z'(t @ 250g)$ $2@$ $4/@$ $2@$ $4/@$ $7/@$ $10/@$ $dx \lambda z'(t = 1000g)$ $0.2/@$ $0.4/@$ $0.4/@$ $0.4/@$ $0.7/@$ $1/@$ $t = v \sim y'(1@1000g)$ $0.2/@$ $0.3/@$ $0.5/@$ $0.5/@$ $0.8/@$ $t = (1000g)$ $0.3x$ $0.5x$ $0.5x$ $0.9x$ $1.3x$ $t = (1100g)$ $0.3x$ $0.5x$ $0.5x$ $0.9x$ $1.3x$ $t = (1100g)$ $0.3x$ $0.5x$ $0.9x$ $1.3x$ $t = (1100g)$ $t = (1100g)$ $1/@$ $2/@$ $2x$ $3x$ $4x$ $t = (1100g)$ $1/@$ $2/@$ $2/@$ $3/@$ $5/@$ $t = (1100g)$ $3/@$ $5/@$ $1000g$ $165g$ $250g$ $t = (1100g)$ $3/@$ $16/@$ $16/@$ $10/@$ $16/@$ $t = (1100g)$ $3/@$ $16/@$ $10/@$ $16/@$ $10/@$ $t = (1100g)$ $1/@$ $1/@$ $1/@$ <td></td> <td></td> <td></td> <td>2袋</td> <td>3袋</td> <td>5袋</td>				2袋	3袋	5袋
担深ねぎ(1本150g) 1本 2本 2本 4本 5本 キャベツ(1個100g) 0.2個 0.4個 0.4個 0.7個 0.8個 支菜(10)2000g 0.2個 0.3個 0.5本 0.5本 0.9本 1.3本 こぼう(1本150g) 1本 2本 2本 3本 4本 5本 かぶ(1@00g) 1個 2個 24個 4個 50g 100g 165g 250g たぶ(1@00g) 1個 20g 400g 400g 655g 1000g 19+したけ(1@20g) 3個 5個 50g 100g 13a 50g さいたけ(1@20g) 3個 5個 50g 100g 13a 16a 16a 16a 100g シレた(1@100g) 3個 6個 6個 100g 15a 16a						
主ャペツ(1個1000g) 0.2個 0.4個 0.4個 0.7個 1個 白菜(1個)2000g 0.3本 0.5本 0.5本 0.5本 0.84 大根(1本1000g) 0.3本 0.5本 0.5x 0.9x 1.3x Δ						
自義(1個)2000g $0.2/個$ $0.3/個$ $0.3/個$ $0.5/M$ $0.5/M$ $0.9/M$ $1.3/M$ $\zeta I = 0$ $1/4$ $2/4$ $3/4$ $4/4$ $\gamma S(1/M) = 0$ $1/M$ $2/M$ $3/4$ $4/4$ $\gamma S(1/M) = 0$ $1/M$ $2/M$ $3/4$ $4/4$ $\gamma S(1/M) = 0$ $1/M$ $2/M$ $4/M$ $5/M$ $f = 1/4$ $5/M$ $1/M$ $2/M$ $4/M$ $4/4M$ $\gamma S(1/M) = 0$ $3/M$ $5/M$ $1/M$ $2/M$ $4/M$ $4/M$ $M = 0$ <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>						
大根(1本1000g) 0.3本 0.5本 0.9本 1.3本 こぼう(1本150g) 1本 2本 2本 3本 4本 ふぶ(1個00g) 1個 2個 24個 44個 56個 梅干し 50g 100g 100g 165g 250g たよん漬 200g 400g 400g 655g 1000g 142 20g 20g 33g 50g 142 142 142 24g 34g 205(1%160g) 142 142 24g 34g 205(1%160g) 142 142 142 33g 205(1%160g) 142 142 142 34g 200g 200g 200g 30g 500g 145 142 144 7本 10本 145 142 142 32g 30g 146 100g 2本 4本 7本 10本 147 100g 2a 4本 4本 7x 1						
ごぼう(1本150g) 1本 2本 2本 3本 4本 $h = \tau_L$ 50g 100g 2個 4個 5個 50g $h = \tau_L$ 50g 100g 100g 165g 250g $h = \tau_L$ 50g 100g 20g 20g 33g 50g $y = t_L t_L t_L t_L t_L t_L t_L t_L t_L t_L$		0.2個	0.3個	0.3個	0.5個	0.8個
ごぼう(1本150g) 1本 2本 2本 3本 4本 $h = \tau_L$ 50g 100g 2個 4個 5個 50g $h = \tau_L$ 50g 100g 100g 165g 250g $h = \tau_L$ 50g 100g 20g 20g 33g 50g $y = t_L t_L t_L t_L t_L t_L t_L t_L t_L t_L$	大根(1本1000g)	0.3本	0.5本	0.5本	0.9本	1.3本
かぶ(1個80g) 1個 2個 2個 4個 50g 塩干し 50g 100g 100g 165g 250g してるみん潰 200g 400g 669g 1000g 切干したいこん 10g 20g 20g 33g 50g 切干したいこん 10g 20g 400g 66g 100g 意場しいたけ(1個20g) 3個 5個 6価 9価 13g 次の合(1袋180g) 1袋 1袋 1袋 2袋 3袋 スの合(1袋180g) 1個 2価 6価 10個 15個 リんこ(1個300g) 1個 2価 2価 4価 5個 リんこ(1個300g) 1個 2価 4価 5価 100g シムニ(1個300g) 2本 4本 4本 7本 10本 あすき缶 100g 200g 200g 330g 100g 支とん 432g 102g 437g 1022g 437g 支とん 450g 327g 200g 437g <td></td> <td>1本</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>		1本				
梅干し 50g 100g 100g 100g 250g 1000g 100g 250g 1000g 100g		1個	2個			
上くあん漬 200g 400g 400g 659g 1000g 切干したいこん 10g 20g 20g 33g 50g セレいたけ 20g 40g 40g 66g 100g 夏いたけ(1월10g) 1袋 1袋 1袋 2袋 3袋 オのき(1袋180g) 1袋 1袋 1袋 2袋 3袋 オかん(1個100g) 34個 64個 66 100d 154 リんご(1@100g) 34個 64個 66 100d 154 リんご(1@100g) 2本 4本 4本 7本 10本 あすき缶詰 100g 200g 200g 200g 300g 500g 自米 2325g 4079g 3465g 7544g 10922g 33g 支とん 654 139g 302g 437g 326g 437g 32g 437g 347g 347g 347g 32g 164g 139g 302g 437g 347g 34g 32g 164g 139g						
切手したいこん 10g 20g 20g 33g 50g 生しいたけ(1個20g) 3/個 5/個 5/個 9/個 13/個 乾燥しいたけ 20g 40g 40g 66g 100g まいたけ(1袋100g) 1袋 1袋 1袋 2袋 3袋 オのかん(1個100g) 3/個 6/個 6/個 10/個 15/個 バナナ(1留100g) 2本 4本 4本 7本 10本 あずき缶詰 100g 200g 200g 300g 500g 白米 2325g 4079g 3465g 7544g 10922g 玄米 279g 490g 116g 1092g 302g 437g オ酸米 93g 164g 139g 302g 437g スパゲッティ(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g カップラーメン(1後8g) 2袋 4袋 3袋 7袋 9袋 カップラーメン(1620g) 2袋 4袋 3 7 9 カップラーメン(1638g) <td< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>						
生しいたけ(1値20g) 3個 5個 5個 9個 13個 乾燥しいたけ 20g 40g 40g 66g 100g まいたけ(1袋100g) 1袋 1袋 1袋 2袋 3袋 $\Delta o \geq (1 \& 10 g)$ 1袋 1袋 1袋 2袋 3袋 $\Delta o \wedge (1 \oplus 100g)$ 3個 6個 6個 10個 15個 $(1 \oplus 00g)$ 3個 6個 6個 10個 15個 $(1 \oplus 00g)$ 3個 6個 6個 10個 15個 $(1 \oplus 00g)$ 2本 4本 4本 7本 10本 あずき缶詰 100g 200g 200g 330g 500g 宮素 279g 490g 416g 906g 1311g 雑穀米 93g 164g 139g 302g 437g アンゲッケイ(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g アンプランデン(12⊗18g) 2袋 4袋 3袋 7 校 9 袋 カンプラーメン(12⊗18g) 2個 <						
乾燥しいたけ 20g 40g 40g 66g 100g まいたけ(1袋100g) 1袋 1袋 1袋 2袋 3袋 $\delta.0$ \in (1⊗10g) 1袋 1袋 1袋 2袋 3袋 $A_D \wedge (1@100g)$ 3個 6個 6個 6個 10個 15個 $J \wedge \wedge (1@100g)$ 2本 4本 4本 7本 10本 $\delta \tau^2 + 6th$ 100g 200g 200g 300g 500g $\delta \tau^2 + 6th$ 100g 2 4 4本 7本 10 $\delta \tau^2 + 6th$ 100g 2 4 4 7本 10 $\delta \tau^2 + 6th$ 100g 2 4 4 7x 10 $\delta \tau^2 + 6th$ 93g 164g 139g 302g 437g 302g 437g $\delta \tau^2 + 7 \times (1 & 80g)$ 93g 164g 139g 302g 437g $\tau \delta \tau + 7 \times (1 & 80g)$ 2 & 4 & 3 & 7 & 9 & 32g 437g 9 & 32g 164g 340 7 & 9 & 32g				20g	33g	
まいたけ(1袋100g) 1袋 1袋 1袋 2袋 3袋 みかん(1個100g) 3個 6個 6個 10個 15個 りんご(1個200g) 1個 2個 2個 4個 5個 パナナ(1個100g) 2本 4本 4本 7本 10本 あすき缶詰 100g 200g 200g 300g 500g 自米 2325g 4079g 3465g 7544g 10922g 玄米 279g 490g 416g 906g 1311g 離穀米 93g 164g 139g 302g 437g そうめん(乾麺) 186g 327g 278g 604g 874g スパゲッティ(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g オンラン(1後額g) 2袋 4袋 3袋 7&g 9 カップラーメン(1後88g) 2袋 4袋 3 7 9 3 ウンブーンスーブ(100g) 2個 4個 3個 6個 9 3 セントレ(1個200g)	生しいたけ(1個20g)	3個	5個	5個	9個	13個
主いたけ(1袋100g) 1袋 1袋 1袋 2袋 3袋 みかん(1個100g) 3個 6個 6個 10個 15個 リん二(1個300g) 3個 6個 6個 10個 15個 リん二(1個300g) 1個 2個 4個 5個 パナナ(1個100g) 2本 4本 4本 7本 10A あずき缶詰 100g 200g 330g 500g 白米 2325g 4079g 3465g 7544g 10922g 雪米 2325g 4079g 3465g 7544g 10922g 雪米 2325g 4079g 3465g 7544g 10922g 雪米 2325g 164g 139g 302g 437g プとん(乾麺) 186g 327g 278g 604g 874g スパゲッティ(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g オッガーシーン>(1後88g) 2袋 4袋 3袋 7袋 9袋 カップラーン>(1個7g) 2個 4個 3個 <	乾燥しいたけ	20g	40g	40g	66g	100g
えのき(1袋180g) 1袋 1袋 1袋 2袋 3袋 みかん(1個100g) 3個 6個 6個 10個 15個 りんご(1個100g) 2本 4本 4本 7本 10本 あずき缶詰 100g 200g 200g 330g 500g 自米 2325g 4079g 3465g 7544g 10922g 玄米 279g 490g 416g 906g 1311g 雑穀米 93g 164g 139g 302g 437g うどん(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g カップラーメン(1袋88g) 2袋 4袋 3袋 7&g 9&g カップラーメン(1個71g) 2個 4個 3個 7 9 9 カップラーメン(1個200g) 2個 4個 3個 3 3 3 1 さンはい(個200g) 2個 4個 3 3 3 3 3 1 3 1 3 1 3 1 3					2袋	
みかん(1値100g) 3個 6個 6個 10個 15個 $yhc(1@100g)$ 1個 2個 2個 4個 5個 $yhc(1@100g)$ 2本 4本 4本 7本 10本 $\delta J \neq hh$ 100g 200g 200g 330g 5000g $h \neq hh$ 2325g 4079g 3465g 7544g 10922g $\pm \#$ 93g 164g 139g 302g 437g $2bh$ 185g 327g 278g 604g 874g $h = J^* > T(1 \# h h)$ 93g 164g 139g 302g 437g $h = J^* > T(1 \# h h)$ 93g 164g 139g 302g 437g $h = J^* > T(1 \# h h)$ 93g 164g 340 74g 940					243	
リルニ(1個300g) 1個 2個 2個 4個 5個 パナナ(1個100g) 2本 4本 4本 7本 10本 あずき缶詰 100g 200g 200g 330g 500g 自米 2325g 4079g 3465g 7544g 10922g 査米 2325g 4079g 3465g 7544g 10922g 査米 2325g 4079g 3465g 7544g 10922g 支米 2325g 164g 139g 302g 437g うどん(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g イグシホ(乾麺) 186g 327g 278g 604g 874g スパゲッティ(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g アンラーンン(1個7g) 2個 4個 3個 7個 9個 食かご(1020g) 1個 2個 1個 3個 3個 さいづいち(1個100g) 2個 4個 4個 3個 3個 さいしいたいしかしいし(1g20g) 1袋						
パナナ(1個100g) 2本 4本 4本 7本 10本 あずき缶詰 100g 200g 200g 330g 500g 自米 2325g 4079g 3465g 7544g 10922g 素米 279g 490g 416g 906g 1311g 難殺米 93g 164g 139g 302g 437g うどん(乾麺) 186g 327g 278g 604g 874g スパゲッティ(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g カップラーメン(1後88g) 2袋 4袋 3袋 7&g 9袋 カップラーメン(1個71g) 2個 4個 3個 7個 9個 食パン(1板63g) 2被 4板 3板 7枚 9次 シンブラーメン(1個71g) 2個 4個 3個 60 9個 ないしたがいも(3200g) 1個 2個 1個 3個 3個 さいちしいも(1個200g) 2個 4個 3個 3個 3個 レトルトレトカレー(1袋210g) 5食 <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>						
あずき缶詰 100g 200g 200g 330g 500g 自米 2325g 4079g 3465g 7544g 10922g 蜜素 279g 490g 416g 906g 1311g 雑数米 93g 164g 139g 302g 437g うどん(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g うどん(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g ハゲッティ(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g 小麦粉 93g 164g 139g 302g 437g リンプラーメン(1袋88g) 2袋 4袋 3袋 7& 9% カンプラーメン(1個71g) 2個 4個 3個 7@ 9個 食パン(1枚63g) 2枚 4枚 3板 7枚 9枚 レンプラーメン(1個71g) 2個 4個 3個 3個 3個 さないゴラン(1をがいち(個20g) 1個 2個 1個 3個 3個 さたいち(1個20g) 1位 4個 <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>						
自来 2325g 4079g 3465g 7544g 10922g 玄 米 279g 490g 416g 906g 1311g 建穀米 93g 164g 139g 302g 437g うどん(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g うどん(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g イラめん(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g 小麦粉 248 448 346 749 940 セパシャン(1483g) 248 446 346 940 セパン(14863g) 248 446 346 346 セパン(14863g) 248 448 542 448 <td>バナナ(1個100g)</td> <td>2本</td> <td>4本</td> <td>4本</td> <td></td> <td>10本</td>	バナナ(1個100g)	2本	4本	4本		10本
自来 2325g 4079g 3465g 7544g 10922g 玄 米 279g 490g 416g 906g 1311g 建穀米 93g 164g 139g 302g 437g うどん(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g うどん(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g イラめん(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g 小麦粉 248 448 346 749 940 セパシャン(1483g) 248 446 346 940 セパン(14863g) 248 446 346 346 セパン(14863g) 248 448 542 448 <td>あずき缶詰</td> <td>100g</td> <td>200g</td> <td>200g</td> <td>330g</td> <td>500g</td>	あずき缶詰	100g	200g	200g	330g	500g
玄米 279g 490g 416g 906g 1311g 雑数米 93g 164g 139g 302g 437g うどん(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g そうめん(乾麺) 186g 327g 278g 604g 874g スパゲッティ(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g 東水麦粉 93g 164g 139g 302g 437g 加索分 93g 164g 139g 302g 437g 加索分 93g 164g 139g 302g 437g 加索分 93g 164g 139g 302g 437g 加索力 74g 93g 164g 139g 302g 437g カップラーメン(1後98g) 24g 44g 34g 74g 94g ないづきないち(1個200g) 14d 24d 44d 34d 34d 34d とかも(1個100g) 24d 44d 44d 74d 104d 24g 2						
雑穀米 93g 164g 139g 302g 437g うどん(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g うどん(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g スパゲッディ(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g 小麦粉 93g 164g 139g 302g 437g 小麦粉 93g 164g 139g 302g 437g 小麦粉 93g 164g 139g 302g 437g カップラーメン(1優88g) 2袋 4袋 3袋 7袋 9袋 カップラーメン(1個71g) 2個 4個 3個 7個 9個 食パン(1板63g) 2妆 4板 3板 7枚 9枚 ビャがいも(1個200g) 2個 4個 3個 3個 9個 さンもも(1個200g) 2個 4個 3個 3個 30個 レトルトカレー(1袋210g) 1袋 2袋 2袋 4袋 5袋 コーンスープ(1負18g) 5食 9含						
うどん(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g ξ うめん(乾麺) 186g 327g 278g 604g 874g χ パゲッティ(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g 小麦粉 93g 164g 139g 302g 437g 小麦粉 93g 164g 139g 302g 437g 即馬ラーメン(1袋88g) 2袋 4袋 3袋 7袋 9袋 カップラーメン(1袋88g) 2袋 4袋 3級 7板 9板 塩パン(1枚63g) 2枚 4板 3個 7個 9個 夏パン(1枚63g) 2枚 4個 3個 3個 9個 さかい(1をがいも(1個100g) 2個 4個 3個 3個 3個 さともも(1個100g) 2個 4個 3個 3個 3個 レドルドルー(1袋210g) 1袋 2袋 2袋 4袋 5袋 カーンスーブ(1食18g) 5食 9食 7食 16食 22食 レドルトレートレート(1袋210g) 1袋 <						
そうめん(乾麺) 186g 327g 278g 604g 874g スパゲッティ(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g リッ麦粉 93g 164g 139g 302g 437g 即席ラーメン(1袋88g) 2袋 4袋 3袋 7袋 9袋 カップラーメン(1袋83g) 2個 4個 3個 7個 9個 食パン(1枚63g) 2個 4個 3個 7個 9個 さっといも(1個100g) 2個 4個 3個 3個 3個 さっといも(1個100g) 2個 4個 3個 3個 3個 とやがいも(1個100g) 2個 4個 4個 7個 10個 とやがいも(1個100g) 2個 4個 4個 7個 10 レトルトルー(1袋210g) 1袋 2袋 2袋 4袋 5袋 コーンスープ(1食18g) 5食 9食 7食 16食 22食 しょうゆせんい(1袋220g) 1袋 1袋 1袋 1袋 2袋 シレラクセート(1食142g) 1袋 1袋<						
スパゲッティ(乾麺) 93g 164g 139g 302g 437g 小麦粉 93g 164g 139g 302g 437g 即席ラーメン(1袋88g) 2袋 4袋 3袋 7袋 9袋 カップラーメン(1個7g) 2個 4個 3個 7個 9個 食パン(1枚83g) 2袋 4袋 3級 7級 9袋 カップラーメン(1個7g) 2個 4個 3個 6個 9個 食パン(1枚63g) 2被 4級 3板 7板 9板 さつまいも(1個200g) 1個 2個 4個 3個 3個 6個 とといも(1個200g) 1個 2個 4個 3個 3個 3個 としも(1個200g) 1袋 2袋 2袋 4袋 5袋 5袋 コーンスープ(1食18g) 5食 9食 7食 16食 22食 15 コーンスープ(1食18g) 1袋 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 レトルトン(1袋20g) 1袋 1袋 1袋 1袋 2袋						
小麦粉 93g 164g 139g 302g 437g 即席ラーメン(1袋88g) 2袋 4袋 3袋 7袋 9袋 カップラーメン(1袋88g) 2袋 4袋 3袋 7袋 9袋 カップラーメン(1個7g) 2個 4個 3個 7個 9個 食パン(1枚63g) 2枚 4枚 3板 7枚 9枚 じゃがいも(1個200g) 2個 4個 3個 6個 9個 さつまいも(1個200g) 2個 4個 4個 7個 10個 とやいち(1個100g) 2個 4個 4個 7個 10個 とといち(1個200g) 1袋 2袋 2袋 4袋 5袋 コーンスーブ(1食18g) 5食 9食 7食 16食 22食 いちごジャム 38g 66g 56g 121g 175g しょうジョコレート(1袋142g) 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 なたちコョレト(1袋20g) 1袋 1袋 1袋 1袋 1袋 2袋 なたちコョレト(1袋210g) 1袋				278g		
小麦粉 93g 164g 139g 302g 437g 即席ラーメン(1袋88g) 2袋 4袋 3袋 7袋 9袋 カップラーメン(1袋88g) 2袋 4袋 3袋 7袋 9袋 カップラーメン(1個7g) 2個 4個 3個 7個 9個 食パン(1枚63g) 2枚 4枚 3板 7枚 9枚 じゃがいも(1個200g) 2個 4個 3個 6個 9個 さつまいも(1個200g) 2個 4個 4個 7個 10個 とやいち(1個100g) 2個 4個 4個 7個 10個 とといち(1個200g) 1袋 2袋 2袋 4袋 5袋 コーンスーブ(1食18g) 5食 9食 7食 16食 22食 いちごジャム 38g 66g 56g 121g 175g しょうジョコレート(1袋142g) 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 なたちコョレト(1袋20g) 1袋 1袋 1袋 1袋 1袋 2袋 なたちコョレト(1袋210g) 1袋				139g		
即席ラーメン(1袋88g) 2袋 4袋 3袋 7袋 9袋 カッブラーメン(1個71g) 2個 4個 3個 7個 9個 タパン(1483g) 2枚 4枚 3板 7枚 9板 しゃがいも(1個160g) 2個 4個 3個 6個 9個 さっとい(1683g) 2板 4枚 3枚 7枚 9板 しゃがい(1683g) 2個 4個 3個 6個 9個 さっといも(1個100g) 2個 4個 4個 7個 10個 レトルトカレー(1袋210g) 1袋 2袋 2袋 4袋 5袋 みそ汁(1食18g) 5食 9食 7食 16食 22食 レトルトカレー(1袋210g) 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 レトントウレー(1袋210g) 1袋 1袋 1袋 2 2 レトントウレー(1袋210g) 1袋 1袋 1袋 2 2 レトレトントウレー(1袋210g) 1袋 1袋 1袋 2 2 レトントウエシー(1袋142g) 1袋 1袋		93g		139g		437g
カップラーメン(1個71g) 2個 4個 3個 7個 9個 食パン(1枚63g) 2枚 4枚 3枚 7枚 9枚 食パン(1枚63g) 2枚 4枚 3枚 7枚 9枚 とやがいも(1個160g) 2個 4個 3個 6個 9個 さっまいも(1個200g) 1個 2個 4個 4個 7個 10個 とトルトカレー(1袋210g) 2個 4個 4個 7個 10個 レトルトカレー(1袋210g) 1袋 2袋 2袋 4袋 5袋 みそ汁(1食18g) 5食 9食 7食 16食 22食 いちごジャム 38g 66g 56g 121g 175g レようやせんへい(1袋220g) 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 シルクチョコレート(1袋142g) 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 なたお油 28mL 49mL 42mL 91mL 132mL こいくちしょうゆ 93mL 164mL 139mL 302mL 437mL 食塩 0g	即席ラーメン(1袋88g)		4袋		7袋	
食パン(1枚63g) 2枚 4枚 3枚 7枚 9枚 じゃがいも(1個160g) 2個 4個 3個 6個 9個 さつまいも(1個200g) 1個 2個 4個 3個 3個 3個 さつまいも(1個200g) 1個 2個 1個 3個 3個 3個 さつまいも(1個200g) 2個 4個 4個 7位 10個 レトルトカレー(1袋210g) 1袋 2袋 2袋 4袋 5袋 コーンスープ(1食18g) 5食 9食 7食 16食 22食 いちごジャム 38g 66g 56g 121g 175g しようゆせんべい(1袋20g) 1袋 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 さたも油 28mL 49mL 42mL 91mL 132mL こいくちしようゆ 93mL 164mL 139mL 302mL 437mL 酸物酢 93mL 164mL 139mL 302g 437g ちロトック 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0						
じゃがいも(1価160g) 2個 4個 3個 6個 9個 さっまいも(1価200g) 1個 2個 1個 3個 3						
さつまいも(1個200g) 1個 2個 1個 3個 3						
さといも(1個100g) 2個 4個 4個 7個 10個 レトルトカレー(1袋210g) 1袋 2袋 2袋 4袋 5袋 みそ汁(1食18g) 5食 9食 7食 16食 22食 コーンスーブ(1食18g) 5食 9食 7食 16食 22食 いちごジャム 38g 66g 56g 121g 175g しょうゆせんべい(1袋220g) 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 シレクチョコレート(1袋142g) 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 なたわ油 28mL 49mL 42mL 91mL 132mL こいくちしょうゆ 93mL 164mL 139mL 302mL 437mL 食塩 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g なるたわ油 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 食塩 0g						
レトルトカレー(1袋210g) 1袋 2袋 2袋 4袋 5袋 みそ汁(1食18g) 5食 9食 7食 16食 22食 コーンスープ(1食18g) 5食 9食 7食 16食 22食 いちごジャム 38g 66g 56g 121g 175g しょうゆせんべい(1袋20g) 1袋 1袋 1袋 1袋 2袋 ミルクチョコレート(1袋142g) 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 ミルクチョコレート(1袋142g) 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 キャラメル(1袋270g) 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 なたね油 28mL 49mL 42mL 91mL 132mL こいくちしょうゆ 93mL 164mL 139mL 302mL 437mL 酸物酢 93mL 164g 139g 302g 437g トマトケテナャップ 93g 164g 139g 302g 437g トマトケテレーズ 93g 164g 139g 302g 437g キュ・ダー 47g						
みそ汁(1食18g) 5食 9食 7食 16食 22食 コーンスーブ(1食18g) 5食 9食 7食 16食 22食 いちごジャム 38g 66g 56g 121g 175g しようゆせんべい(1袋220g) 1袋 1袋 1袋 1袋 2袋 ミルクチョコレート(1袋142g) 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 ちたね油 28mL 49mL 42mL 91mL 132mL こいくちしょうゆ 93mL 164mL 139mL 302mL 437mL 酸物酢 93mL 164mL 139mL 302mL 437mL 酸物酢 93g 164g 139g 302g 437g 雪車 0g 0g 0g 0g 0g 0g 雪車 0g 0g 139g 302g 437g 青車 0g 0g 139g 302g 437g マヨー 93g 164g 139g 302g 437g オー 13g 33g <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>						
コーンスープ(1食18g) 5食 9食 7食 16食 22食 いちごジャム 38g 66g 56g 121g 175g しようゆせんべい(1袋220g) 1袋 1袋 1袋 1袋 2袋 ミルクチョコレート(1袋142g) 1袋 1袋 1袋 1袋 2袋 キャラメル(1袋270g) 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 キャラメル(1袋270g) 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 なたお油 28mL 49mL 42mL 91mL 132mL 酸物酢 93mL 164mL 139mL 302mL 437mL 食塩 0g 0g 0g 0g 0g 0g ウ目 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g ウ目 0g						
コーンスープ(1食18g) 5食 9食 7食 16食 22食 いちごジャム 38g 66g 56g 121g 175g しようゆせんべい(1袋220g) 1袋 1袋 1袋 1袋 2袋 ミルクチョコレート(1袋142g) 1袋 1袋 1袋 1袋 2袋 キャラメル(1袋270g) 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 キャラメル(1袋270g) 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 なたお油 28mL 49mL 42mL 91mL 132mL 酸物酢 93mL 164mL 139mL 302mL 437mL 食塩 0g 0g 0g 0g 0g 0g ウ目 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g ウ目 0g	みそ汁(1食18g)	5食	9食	7食	16食	22食
いちごジャム 38g 66g 56g 121g 175g しょうゆせんべい(1袋20g) 1袋 1袋 1袋 1袋 2袋 シルクチョコレート(1袋142g) 1袋 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 キャラメル(1袋20g) 1袋 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 なたね油 28mL 49mL 42mL 91mL 132mL こいくちしょうゆ 93mL 164mL 139mL 302mL 437mL 食塩 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 食塩 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 青塩 0g 0g <td>コーンスープ(1食18g)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td>	コーンスープ(1食18g)					
しょうゆせんべい(1袋220g) 1袋 1袋 1袋 1袋 2袋 ミルクチョコレート(1袋142g) 1袋 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 キャラメル(1袋270g) 1袋 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 なたね油 28mL 49mL 42mL 91mL 132mL こいくちしょうゆ 93mL 164mL 139mL 302mL 437mL 貴塩 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 貴塩 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 上白糖 0g 0g 0g 0g 0g 437mL トマトケチャップ 93g 164g 139g 302g 437g トマトケチャップ 93g 164g 139g 302g 437g 方本・ズ 93g 164g 139g 302g 437g 方本・ズ 93g 164g 139g 302g 437g 方本・ズ・ 93g <td< td=""><td>いちごジャム</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></td<>	いちごジャム					
ミルクチョコレート(1袋142g) 1袋 1袋 1袋 1袋 2袋 キャラメル(1袋270g) 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 なたね油 28mL 49mL 42mL 91mL 132mL こいくちしょうゆ 93mL 164mL 139mL 302mL 437mL 穀物酢 93mL 164mL 139mL 302mL 437mL 食塩 0g 0g 0g 0g 0g 0g マヨネーズ 93g 164g 139g 302g 437g トマトケチャップ 93g 164g 139g 302g 437g 有塩パター 47g 82g 70g 151g 219g ウスターソース 93g 164g 139g 302g 437g ブスターソース 93g 164g 139g 302g 437g ブス 93g 164g 139g 302g 437g ブスター 93g 164g 139g 302g 437g ブスター 93g	しょうゆせんべい(1巻220~)					
キャラメル(1袋270g) 1袋 1袋 1袋 2袋 2袋 なたね油 28mL 49mL 42mL 91mL 132mL こいくちしょうゆ 93mL 164mL 139mL 302mL 437mL 穀物酢 93mL 164mL 139mL 302mL 437mL 食塩 0g 0g 0g 0g 0g 0g 生自糖 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g マヨネーズ 93g 164g 139g 302g 437g トマトケチャップ 93g 164g 139g 302g 437g 有塩パター 47g 82g 70g 151g 219g ウスターソース 93g 164g 139g 302g 437g ブスターソース 93g 164g 139g 302g 437g デュ 19g 33g 28g 61g 88g アーモンド 28g 49g 42g 91g 132g						
なたね油 28mL 49mL 42mL 91mL 132mL こいくちしようゆ 93mL 164mL 139mL 302mL 437mL 穀物酢 93mL 164mL 139mL 302mL 437mL 倉塩 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 白糖 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g トマトケチャップ 93g 164g 139g 302g 437g トマトケチャップ 93g 164g 139g 302g 437g トマトケチャップ 93g 164g 139g 302g 437g 方名ウーンス 93g 164g 139g 302g 437g 方本ケーン 47g 82g 70g 151g 219g ウスターンース 93g 164g 139g 302g 437g ごま 19g 33g 28g 61g 88g デーニンド 28g 49g 42g 91g 132g						
こしくちしょうゆ 93mL 164mL 139mL 302mL 437mL 穀物酢 93mL 164mL 139mL 302mL 437mL 食塩 0g 0g 0g 0g 0g 0g 生白糖 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g マヨネーズ 93g 164g 139g 302g 437g トマトケチャップ 93g 164g 139g 302g 437g オストケチャップ 93g 164g 139g 302g 437g ウスターソース 93g 164g 139g 302g 437g デスターソース 93g 164g 139g 302g 437g アーモンド 28g 49g 42g 91g 132g						
穀物酢 93mL 164mL 139mL 302mL 437mL 食塩 0g						
穀物酢 93mL 164mL 139mL 302mL 437mL 食塩 0g	こいくちしょうゆ	<u>93</u> mL	164mL	139mL	302mL	437mL
食塩 Og O						
上白糖 Og Og Og Og Og Og マヨネーズ 93g 164g 139g 302g 437g トマトケチャップ 93g 164g 139g 302g 437g 有塩パター 47g 82g 70g 151g 219g ウスターソース 93g 164g 139g 302g 437g ごま 19g 33g 28g 61g 88g アーモンド 28g 49g 42g 91g 132g						
マヨネーズ 93g 164g 139g 302g 437g トマトケチャップ 93g 164g 139g 302g 437g 月塩パター 47g 82g 70g 151g 219g ウスターソース 93g 164g 139g 302g 437g ごま 19g 33g 28g 61g 88g アーモンド 28g 49g 42g 91g 132g						
トマトケチャップ 93g 164g 139g 302g 437g 有塩パター 47g 82g 70g 151g 219g ウスターソース 93g 164g 139g 302g 437g ごま 19g 33g 28g 61g 88g アーモンド 28g 49g 42g 91g 132g				100		
有塩パター 47g 82g 70g 151g 219g ウスターソース 93g 164g 139g 302g 437g ごま 19g 33g 28g 61g 88g アーモンド 28g 49g 42g 91g 132g						
有塩パター 47g 82g 70g 151g 219g ウスターソース 93g 164g 139g 302g 437g ごま 19g 33g 28g 61g 88g アーモンド 28g 49g 42g 91g 132g		93g		139g		
ウスターソース 93g 164g 139g 302g 437g ごま 19g 33g 28g 61g 88g アーモンド 28g 49g 42g 91g 132g	有塩バター	47g	82g		151g	<u>219g</u>
ごま 19g 33g 28g 61g 88g アーモンド 28g 49g 42g 91g 132g	ウスターソース	93g	164g	139g	302g	437g
アーモンド 28g 49g 42g 91g 132g						
						82L

表3 世帯構成に応じた備蓄モデル

帯)では5,800円,モデル4(四人世帯)では16,161円,モデル 5(5人世帯)では27,578円かかる.

5. 結論

本研究では、アンケート調査結果を基に、世帯構成に 応じた備蓄モデルを作成した.アンケート結果から,8割 以上の家庭でたんぱく質,脂質,炭水化物は1週間分以上 備蓄されているが、ビタミンA、ビタミンC,カルシウム は概ね5割の家庭でしか備蓄されていないことが分かった. また、家庭における飲料水の備蓄は97%の家庭で3日分未 満と非常に少なかった.災害後の生活を継続するために, 1人1日あたり約3Lの飲料水と生活用水は必要不可欠であ る. 食品に比べて水の備蓄は不足しており, 住民への水 備蓄に関する啓発が重要である. アンケート結果から分 かった家庭内常備食品を基に、災害時に1週間バランスの 取れた食事を摂取するために必要な食品を示した備蓄モ デルを作成した.家庭内には既に多くの食品が備蓄され ているため、少しの食品を買い足すだけで1週間バランス の取れた食事を取れることが分かった.都市ガスや電気 が停止しているときに調理代替品として必要なカセット ガスコンロを持っている家庭は68%であった. 医薬品・ 栄製品の調査結果から、世帯人数が増えるほど衛生品の 備蓄品目数が多いことが分かった.家庭内にある医薬品 の有効活用は、災害時の医療環境の向上の可能性がある ので、今後も着目して研究していきたい. 言うまでもな く,本研究で提案する備蓄モデルは、津波による被災地 や、自宅が全壊、焼失した家庭では使用することができ ない.以上のことから、災害に備えて特別なものを買う のではなく、日常的に使う食品を今より少し多く買い足 すことで,災害時の生活を向上させる可能性が明らかに なった.

今後は、食品の備蓄モデルと合わせて、必要な調理器 具や備品の提案、備蓄モデルの食品を使った料理の提案 を行い、災害時の住民の自助を啓発し災害後の生活の質 が向上するように努めたい.

参考文献

1) 農林水産省:緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/anpo/pdf/pdf/gaido-kinkyu.pdf

 毎日新聞:災害備蓄食料 176 万食を廃棄…5 年間 17 自治体 (2016年3月24日掲載)

3) 川島滋和,森田明,樋口貞美:都市型地震に対する一般家 庭の食料の準備行動一仙台市アンケート調査の分析一,フード システム研究第16巻1号,2009

4) 宮崎達郎,松下秀介:新型インフルエンザの感染拡大に対する家庭の情報入手と危機管理一千葉県柏市在住の家庭の行動,

特に食料品備蓄を対象として一,フードシステム研究第 16 巻 3 号,2009

5) 村田まり子,小林道,市川治,小糸健太郎:備蓄食品におけ る食事バランスガイドの導入,酪農学園大学紀要.人文・社会 科学編,2013

6) Kimiro Meguro: Basic Study on Appropriate Ways to Hold Reserves to Continue Domestic Life After Large-Scale Earthquake, Journal of Disaster Research Vol.12 No.2, 2017
7) 厚生労働省:日本人の食事摂取基準(2015年版)

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryo u/kenkou/eiyou/syokuji kijyun.html

8)藤田紘一郎:知られざる水の「超能力」, pp. 183, 講談社, 2006

9) 兵庫県: 大規模災害時の医薬品等供給システム検討会報告書, pp22~25, 1996

10) 日本医師会:健康の森

https://www.med.or.jp/forest/health/eat/03.html