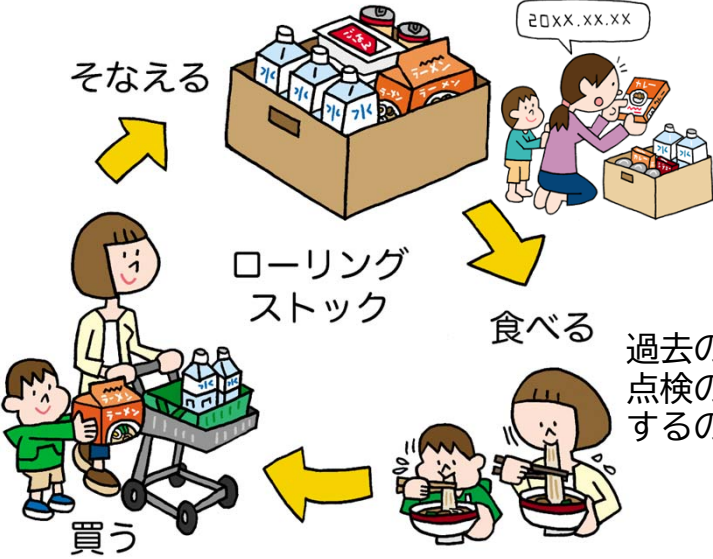


# ローリングストックのススメ...の巻

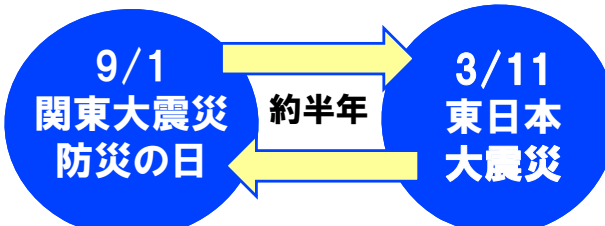


「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

- 費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- 買い置きのスペースを少し増やすだけで済む
- 普段よく食べる食品や慣れ親しんだ味のものを用意しておけば、食欲がなくても食べることができる
- 食事に配慮が必要な家族が食べられる物を事前に試しておくことができる。



過去の大震災の日を  
点検のタイミングに  
するのもオススメ



## ローリングストックQ&A

**Q** 備蓄食品はどこで買えますか？

**A** ◆「持続可能」にするためには、いつも利用するスーパー、生協、ドラッグストアなどがオススメです。  
◆日頃からよく買う物の中で賞味期限が長めのものでよいのです。  
◆ホームセンターやショッピングセンター、百貨などに行った時に、ついでに「防災用品コーナー」で我が家に合ったものや便利な新製品をチェックするのもいいですね。

**Q** 保管場所がないのですが…。

**A** ●場所を取る飲料水は分散させる。  
●浸水の危険があるご家庭では、2階にも置いておくと、いざという時に慌てません。  
●食品は、新たに揃えようと思うと大変ですが、いつも食べているものが災害食として使えると気づくことが大切です。  
●「足りない物を足す」と考えると、少しのスペースでも実践できます。

## 保管場所の例

【食器棚】  
おやつ・コーヒー・お茶・常備薬



【食卓】  
果物



【2階洗面所】飲料水



【かご】  
根菜

【食品庫】  
飲料水・熱源・備蓄食品・ストック品



見える場所に賞味期限を書く

【食器棚の引き出し】  
乾物・缶詰・乾麺・  
インスタント食品





日常の一部として無理なく楽しみながらできる「ローリングストック」で、持続可能な備蓄をいざ実践！

最低  
3日分

## おすすめの食備蓄

### 必需品



飲料水(1人1日3L)



カセットコンロ・カセットボンベ  
(1人1週間あたり約6本)



非常用トイレ(1人1日5回分)

- 温かい食事や飲み物は身体を温め、不安を和らげてくれます。お湯があれば食べられる食品も増えます。

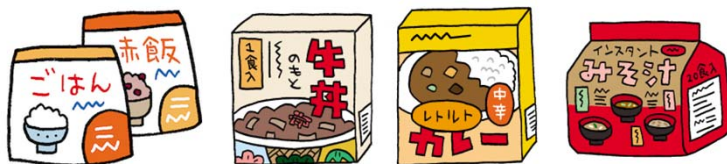


### 普段料理をする人

常備菜・乾物(梅干し、缶詰、切り干し大根など)



### 惣菜を買うことが多い人



### 普段料理をしない人

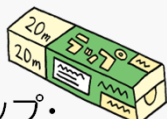
好きなもの(カップラーメン、菓子類、非常食など)



### あると便利



ポリ袋



ラップ・アルミホイル



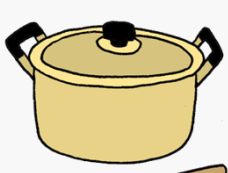
除菌ウェットティッシュ



使い捨て食器・箸・スプーン



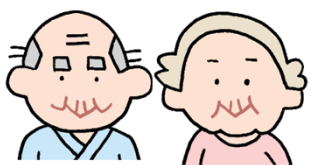
やかん



鍋



### 家族の状況に合わせて



常用薬・とろみ調整食品  
レトルトのお粥や雑炊  
持病に合わせた食品



ミルク・離乳食  
食べ慣れたおやつ  
アレルギー対応食品

- 東日本大震災では、アレルギー対応食品を1週間以上入手できなかった方が半数以上

特殊食品は  
2週間分

家にあるものも多いな。  
まずは必需品を揃えよう！



ご意見・ご感想は  
こちらへ

