



ローリングストックのすすめ

災害に備え、ご家庭でどのような対策を取っていますか？おすすめののが、普段の食品を少し多めに買い置きして、消費期限の古いものから消費し、消費した分をまた買い足すことで、家庭で常に一定量の食品が備蓄される状態にする方法で「ローリングストック」と言います。

これから冬の時期を迎えるにあたり、荒天や大雪などと思うように買い物に行けない際の備蓄も視野に入れて、生活に取り入れて行きませんか？

栄養バランスも意識し 非常時の健康を守る備蓄

エネルギー源など
主食になるもの

パックごはん・もち・
インスタントめん・
シリアルなど



コーンフレーク

たんぱく質源
など主菜に
なるもの

魚や肉の加工品

レトルト食品・乾物など



高野豆腐・麩

魚肉ソーセージ

食物繊維・
ビタミン源など
副菜になるもの

野菜100%ジュース

野菜・果物の缶詰

板のり・カットわかめ・切り干し大根



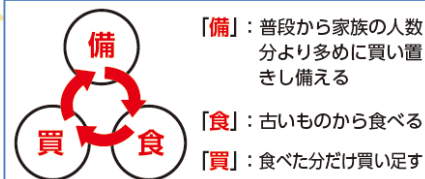
グリーンピース

わかめ

ローリングストック ～循環する備蓄の3ステップ～

その1

備える



非常食として特別なものではなく、普段から買っているものを選びましょう。飲料水だけではなく、お茶や野菜ジュースなども期限を見て多めにストックしておくのも手です。万一、ライフラインが断たれた時用に、カセットコンロやガス、電池などを備えましょう。

その2

食べる

期限が迫ったものから食べることで、期限切れを防ぐことができます。定期的に、我が家の棚卸しと称し、消費する日を決めておくと、スムーズに循環させやすくなります。

その3

買い足す

食べた分だけ買い足し、新しいものを備えておきます。災害はいつ発生するか分かりません。消費した分は、なるべく早く補充しましょう。

その他、補食に
なるもの

常温保存可能な食品



カップスープ・インスタントみそ汁・ビスケット・クッキー・せんべい・スナック菓子・あめ・ジャム・ココアなど