

日本で頻繁に起こる災害に対して、食品や、日用品を、普段の生活のまま簡単に備蓄できる方法であるローリングストックについて紹介します。

○ローリングストックとは

一般的な食品を買い置きしておいて、順次消費しながら一定の食料を確保する方法。

○ローリングストックのやり方

- ① 普段買い物に行ったとき多めに食料を購入する
- ② いつも通り消費
- ③ 少なくなったらまた購入する

※①～③を繰り返し、常に物がある状態をキープする。



○ストックする食品のポイント

- ① 常温で保存できるものを備蓄する
(例：カップ麺 お菓子 ナッツ ツナ缶など)
- ② 不足しがちな栄養素（タンパク質など）が取れる食品を取り入れる
(野菜ジュース、プロテインバー、夏場では塩分チャージなど)
- ③ 家族の好みなどを考慮できるとより良い
(特に食物アレルギーには注意する)

消費期限などが確認できるよう、目につきやすいところに保存



<注意点>

- ・カセットコンロがあると簡単な調理ができるようになる
- ・最低3日分は確保すること（支援物資が届くまでの日数）

○まとめ

ローリングストックは、普段の生活の中で備蓄できる方法です。

トイレットペーパーやマスクなどの日用品でもできるので、ぜひ挑戦してみてください。