

Let's ローリングストック!

～ 食料をコツコツと備蓄しましょう ～

「ローリングストック」をご存じですか？ ローリングストックを行うことで、**災害時**だけでなく、**コロナ禍での外出自粛**等に伴い買い物に出かけられなくなった時にも備えることができます。

ローリングストックとは？

「ローリングストック」とは、普段から食料品等を少し多めに購入し、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

「非常食」は災害時の備えとして用意し、主に災害時に使用します。一方、「ローリングストック」は日常から使用し、かつ災害時にも使用できるものです。



ローリングストックのポイント

**最低3日～1週間分×人数分
可能であれば2週間分を
備蓄しましょう**

「非常食」は、災害支援物資の供給やライフラインの復旧、食料品の買い物が可能になるまでの日数を考慮しています。

コロナ禍においては、濃厚接触者や緊急事態宣言の対象となった地域の方は不要・不急の外出をすることができないため、2週間分の備蓄が理想的です。

- ① 家庭にある食品をチェックしましょう
- ② 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決めましょう
- ③ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足しましょう
- ④ 足りないものは随時買い足しましょう

おすすめの食品と目安量の例(大人2人分×1週間分)

目安量	
水	2L×6本×4箱 ※1人1日3L程度(飲料水+調理用水) ※好みのお茶や清涼飲料水を用意しておくのもおすすめです。

主菜(たんぱく質) 目安量	
レトルト食品	・牛丼の素、カレー等(18個) ・パスタソース(6個)
缶詰(肉・魚類)	お好みのもの(18個)

主食 目安量	
米	2kg×2袋(1人1食75g程度)
乾麺	・そうめん2袋(300g/1袋) ・パスタ2袋(600g/1袋)
カップ麺類	6個
パックごはん	6個

副菜(ビタミン・ミネラル・食物繊維)、その他	
日持ちする野菜類	(じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃ等)
野菜の缶詰・瓶詰類	(コーン缶、トマト缶、ピクルス等)
乾物	(海藻類、切り干し大根、干しいたけ等)
インスタントみそ汁・即席スープ等	
野菜ジュース、果物のジュース等	

