

# ローリングストックのススメ

～防災4コマ漫画～

備えあれば憂いあり?!



## いざという時に備えて、食料品の備蓄をしていますか?

地震等の大規模災害に備えて、「非常食は用意しています!」という方は多くいらっしゃると思います。しかし、「非常食=非常時のもの」、備蓄していることに安心して、気が付いたら**賞味期限が切れていた**ことはありませんか? また、実際に食べてみると、「**食べ慣れない味で食が進まなかった**」という話もあります。

そこで・・・ 日頃から食べ慣れている食料品を備蓄する  
→ **ローリングストック**がオススメです!!

### ローリングストックのイメージ図

普段食べている保存性のよいものを少し多めに買って置く。



定期的に食べる。

月に1回決めた日、防災の日(9月1日)、3月11日等食べる日を決めておくのがオススメ!  
家族で防災意識を共有できます。

食料品の備蓄量目安は、最低でも3日分、出来れば1週間分です。

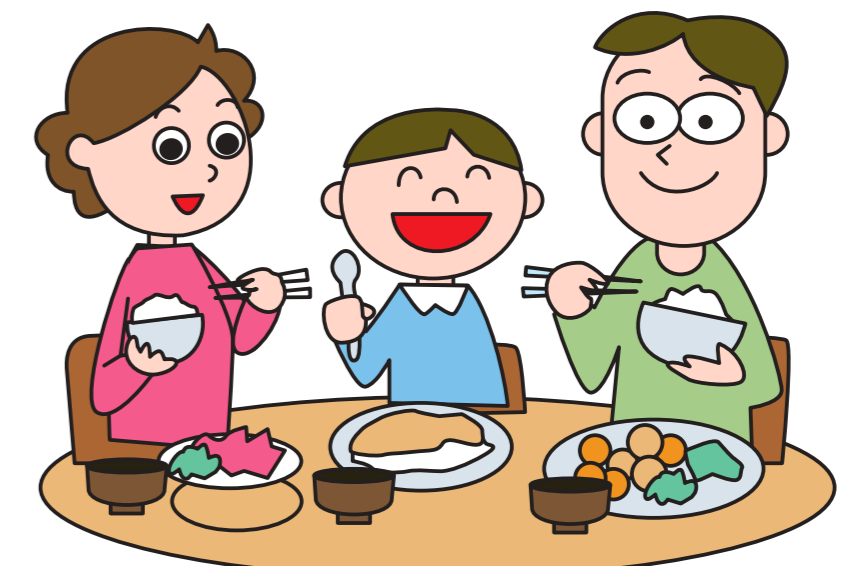


食べた分を補充する。

備える

買い足す

食べる

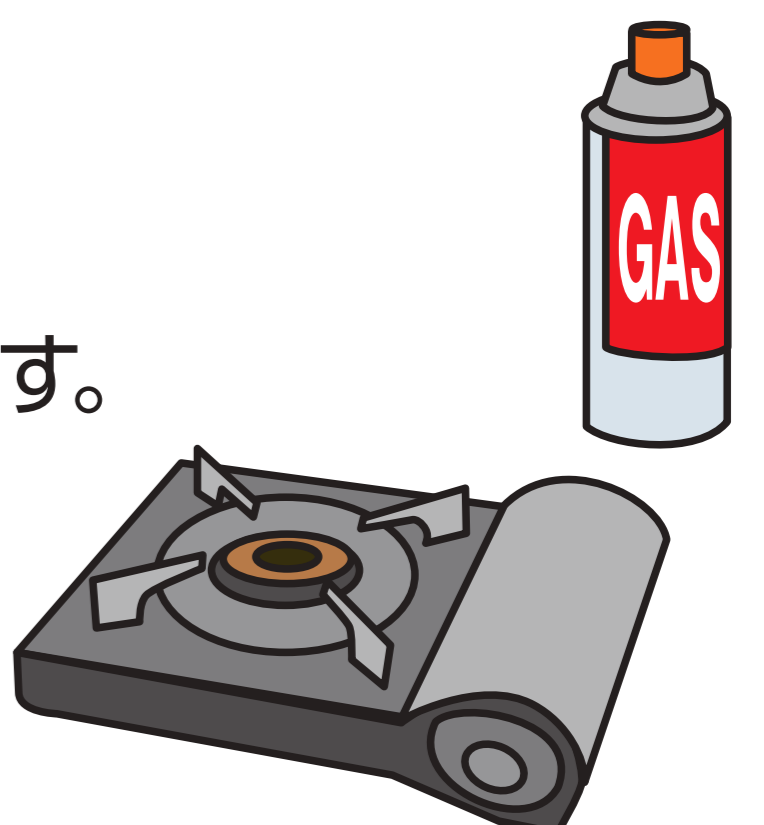


### ローリングストックのメリット

- ・日頃から食べ慣れているものは、安心して美味しく食べられる。
- ・定期的に食べることで、期限切れ等を防ぐことができる。
- ・家族の防災意識も高まる。

### 押さえておきたいポイント

- ♠ **水は1人1日3リットル**(飲料水+調理用水) 用意しておく。  
⇒別途、生活用水の用意も必要です。
- ♠ 高齢者、乳幼児、疾患を持っている方等、食べる量や嗜好に配慮して食料品を準備する。  
⇒行政からの応急物資では対応が困難なことが想定されます。
- ♠ 食料とともに、**カセットコンロ、カセットボンベ**を備蓄しておく。  
⇒ライフラインが止まった場合、復旧まで熱源を確保することができます。
- ♠ 紙皿や食品用のラップ(お皿の上に敷いて使用)等もあると便利。  
⇒洗う水の節約や炊き出し等で役立ちます。



地震等の大規模災害以外に、新型インフルエンザ等の新型感染症の発生時も感染拡大防止のため、不要不急の外出を控える必要があります。こうした状況にも備えて、日頃から食料品の備蓄をしておきましょう。