

Work on Life はたらくために、大切なことを。

## 防災備蓄のすすめ -ローリングストックとは-



全国各地で地震や台風、豪雨などの自然災害が増え、不安な思いをされている方も多いのではないのでしょうか？災害対策には様々な方法がありますが、ご自身とご家族を守るために備蓄があると安心ですね。今回は、備蓄食品について具体的に紹介します。何から始めればいいのか悩まれている方も、これを機に備蓄を用意したり、見直していただけたら嬉しいです！

## ローリングストックって何？

「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・時間の面で考えると、普段の買い物の範囲でできますし、買い置きのスペースを少し増やすだけで済みます。常に一定量のストックを残しながら、消費したら必ず補充するようにしましょう。日常の一部として、普段から無理なく取り入れていくことがポイントです！

## ローリングストックの手順

①家庭にある食品をチェック

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・量を決定

③足りないものを買ひ足す

④賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す

## 備蓄食品の選び方

栄養バランスや使い勝手を考えて、各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

災害直後は炭水化物が多くなりがちですし、栄養が偏ることにより便秘・口内炎など体調不良を起こしやすいです。たんぱく質をとるための缶詰や、ビタミン・ミネラル・食物繊維をとるための野菜を備蓄しておくことがおすすめです。

備蓄の目安は家族の人数×最低3日分（できれば7日分）です。ライフラインの停止に備えて、水は必ずストックしておきましょう。目安は1人あたり1日3Lです。日常的に飲んで買い足しましょう。定期的な配送のあるウォーターサーバーなども良いですね！

## おすすめの備蓄食品

### 主食

パックごはん  
アルファ米  
パンの缶詰  
パスタや乾麺  
カップラーメンなど

### 主菜

サバ缶  
焼き鳥缶  
シーチキンなどの缶詰  
丼やカレーなどのレトルトパウチ  
フリーズドライ  
鰹節、煮干し、桜エビなどの乾物など

### 副菜

野菜ジュース、缶詰  
インスタントの具沢山味噌汁  
切り干し大根  
乾燥わかめなどの乾物など

### 果物・菓子

りんごやキウイのような日持ちする果物  
缶詰ジュースドライフルーツなど  
ビスケット・チョコレート・羊羹など

非常食は、防災訓練の際などに、実際に食べてみるのがお勧めです。日頃から色々なタイプや味のもの食べて、好みのもの、食べやすいものを見つけてみましょう！

ご相談は  
こちらから

参考：災害時に備えて食品の家庭準備を始めよう（農林水産省）

