

ローリングストックとは



9月1日は、防災の日です。備蓄食をそろえようと思ってもなかなか取り掛かれなかったり、一度揃えたものの賞味期限が切れてしまったり、なかなか難しいものです。そんな方も日常的に災害に備えられる「ローリングストック」という方法があります。「ローリングストック」とは、日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備え、切らさずに買い足す事を繰り返すことで、常に新しい食品が備蓄される方法です。そのため特別な準備は必要ありませんが、災害時に当面生活する事ができます。

ローリングストックのイメージ



ローリングストックに向いている物

●常温保存が可能な食品

水・米、乾麺など

●そのまま食べられるレトルト品、加工食品

カップラーメン、缶詰、レトルトカレー、好みのお菓子

●ガス、乾電池、トイレットペーパーなど日用品

日常生活を維持するための最低3日～1週間の量が必要です

その他、災害時は食中毒や病気が起こりやすい状態です。衛生も保てるよう、石鹸、消毒、薬、などもローリングストックに加えると安心です

