



簡単!

ローリングストックを始めよう

食品の備蓄は簡単に、誰でも無理なく始められます。普段食べているカップ麺や缶詰、インスタント味噌汁など少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたらその分を買い足すだけです。

備蓄のコツは、**③**ステップ

- ① 普段食べている食材を多めに買って、蓄える
- ② 普段の食事で食べる
- ③ 食べたら買い足して、補充する

蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといいます。

キャンプや山登りなどのアウトドアでも使える食品もありますので、ローリングストックを日常生活に取り入れてみましょう。



備蓄に必要な量

カセットボンベは、1人で1週間当たり約6本必要です。お湯を沸かしたり、レトルト食品を温めたり、カップ麺などを食べられます。温かい食事は身体も温まり、緊張感や不安も和らげてくれます。

●大人2人分の場合

- 必需品**
- ・水 2L×6本×4箱(1人1日3ℓ程度)
 - ・カセットコンロ、ボンベ×12本(1人1日1本弱程度)
- 主 菜**
- ・肉、野菜、豆などの缶詰×18缶
 - ・牛丼の素やカレーの素などのレトルト食品×18個
 - ・パスタソースなどのレトルト食品×6個
- 主 食**
- ・米 2kg×2袋
 - ・カップ麺類×6個
 - ・パックご飯×6個
 - ・乾麺(そうめん 300g×2袋、パスタ 600g×2袋)
- 副菜と果 実**
- ・梅干し、漬物、日持ちする野菜類
 - ・野菜・果物の缶詰、野菜・果実ジュース
 - ・ドライフルーツ

●飲料水の備蓄量



1日1人3リットル、最低3日分、できれば7日分を用意しておく。

●あわせて、自宅近くの給水ポイントもチェックしておこう。

●7日間備蓄を実現するための知恵

冷蔵庫・冷凍庫にある傷みやすいものから食べ、非常食はその後で食べるようにしましょう。



出典: 埼玉県「防災マニュアルブック【命を守る3つの自助編】」



もしもの備え

足りてますか?

防災備蓄

特集

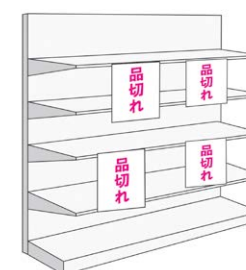
～ローリングストックとは～

皆さんは万一の災害に備え、食品等の備蓄をしていますか。大きな災害が起きると、物流が止まり、スーパーやコンビニでも食品が手に入りにくくなります。しかし「備蓄」と聞くと、何から始めたらいいのかわからなくて難しく感じるかもしれません。ここでは、何をどれだけ、どう方法で備蓄するのか。気軽に始められる食品備蓄の方法を紹介します。

起 きることは何か?

いつ起こるかわからない台風や地震、豪雨などの大きな災害。いざ災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、道路ががれきで塞がれたり水没したりして、物流が機能しなくなったりするおそれがあります。

過去の例によれば、災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースがほとんどです。また、災害支援物資が届かないことや、スーパーやコンビニで食品が手に入らないことが想定されます。



必 要なものは何か?

発災後は、ライフラインが停止する可能性があります。水とカセットコンロなどの熱源は必需品です。水は、飲料水と調理用水として1人1日おおよそ3L程度必要です。

水道水は、塩素による消毒効果があり、3日程度は飲料水として使えます。保存するときは、清潔な容器に口いっぱい入れ、しっかりフタをして涼しい場所に置きましょう。そのほか、ペットボトルや缶入りのお茶・清涼飲料水などがあると便利です。

