

食品の備蓄法「ローリングストック」のススメ

*使いながら備蓄する「ローリングストック」

災害時に備えて長期保存が利く非常食を保存していると、いつの間にか賞味期限が切れていた…ということはありませんか？これでは「いざ」という必要な時に困ったことになりますね。

従来の備蓄方法ではなく、日常生活の中で使う食材を多めに常備して使いながら、食べた分を買い足していく。常に家庭には新しい非常食が一定量備蓄されているという方法が「ローリングストック」です。

毎月1回、非常食を食べる日を決めて、家族で非常時を想定しながら食事をするのも一つの方法。イベントのように、非常食をおいしく食べる方法を家族みんなで考える日として、楽しみながら、防災に取り組むのもいいのでは？



*どのような物をストックする？

基本は一人3日分の備蓄を、とわれています。

- ・ペットボトルの水（一人1日1.5L×3日×家族分）
- ・パックご飯（1日2食×3日×家族分）
- ・即席カップ麺（3個×家族分）
- ・缶詰（ツナ缶やサバ缶などのおかず缶詰、フルーツ缶などのおやつ缶詰）
※缶切りなしで開けられるものを選びましょう。
- ・日持ちする野菜（にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、さつまいも など）
- ・レトルトカレーなど
※最近は温めなくても食べられるレトルト食品も出ています。
- ・フリーズドライの味噌汁やスープ、雑炊など
- ・卓上コンロとガスボンベ（数本）

「食べる」→「食べた分を買い足す」→「後ろに収納する」
→「食べる」→「買い足す」…というふうにストックすると賞味期限を気にせず、備蓄することができます。

最近は、レトルト食品やフリーズドライ食品もいろいろな物が出ています。自分好みの非常食を探してみるのも楽しいですね！

