

知っていますか？「ローリングストック」

「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。



参考・出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

備蓄食品の選び方

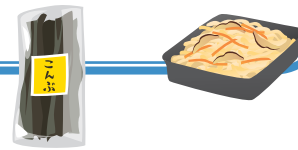
★野菜ジュースや野菜の缶詰★

おにぎりや菓子パンなど、主食に偏ってしまい、ビタミン、ミネラル不足になりがちです。保存期間の長い野菜ジュースや缶詰、日持ちする野菜も備蓄しましょう。



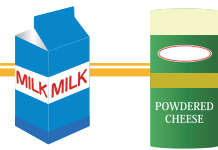
★乾物★

食物繊維も不足しがちな栄養素です。便秘予防のためにも乾燥わかめやひじき、切り干し大根など乾物も備蓄しましょう。



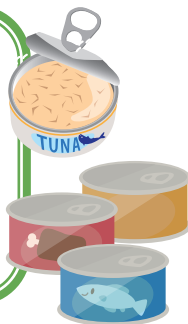
★乳製品★

生鮮食品は手に入りにくくなります。ロングライフ牛乳やスキムミルク、粉チーズなど、常温保存可能な乳製品も備蓄しましょう。



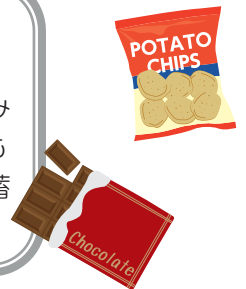
★たんぱく質がとれる缶詰★

災害時、配給される食事は炭水化物に偏りがちです。魚の缶詰や焼き鳥の缶詰なども備蓄しましょう。常温保存可能な豆腐やレトルト食品もおすすめです。



★菓子類★

「災害」という非日常的なことが起きたとき、心の安心や楽しみの一つとして菓子類も必要なものです。食べなれた菓子類も備蓄しましょう。



あると便利！

食用品ポリ袋	・手袋代わり ・混ぜ合わせるボウル代わり ・椀にかぶせて洗い物の削減
ラップ	・おにぎりなど直接触れずに作る ・皿に敷いて洗い物の削減
アルミホイル	・熱いものを載せる皿 ・落とし蓋代わり
クッキングシート	・フライパンの焦げ付き防止
キッチンペーパー	・布きん代わり

缶詰、レトルト食品は多くの種類があります。また、長期保存可能な水やフリーズドライの食品、温めなくても食べられるレトルト食品など新しい商品も数多く販売されています。いろいろな食品を試して、好みの食品を備蓄しておくといいですよ。

参考・出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

