

# 非常食の管理～ローリングストック～



近年、台風や豪雨、地震等の自然災害が多く発生しています。非常食の必要性を感じてはいても、こまめに期限をチェックし、ストックを絶やさないように管理することは大変ですよね。今回は、備蓄方法の1つである「ローリングストック」を紹介します。

## ローリングストックとは

ローリングストックとは、日常的に利用しているものを普段から少し多めに備えておき、使ったらその分だけ新しく買い足すことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。食料を日常的に使用することで期限切れを防ぐことにも繋がり、災害時にも普段から食べているものを食卓に並べることができるため、安心して食事をとることができます。



## 備蓄食品の例

非常食は「5～10年持つ特別な災害用食品」というイメージがありますが、ローリングストックを意識して日常的に使いまわしていれば「賞味期限が半年～1年のレトルト食品や缶詰」でも十分にその役割を果たしてくれます。

- ❖ 飲料水（1人1日3L×家族の人数×3日分）
- ❖ 米（無洗米がおすすめ）
- ❖ 乾麺（ゆで時間が短いものがおすすめ）
- ❖ カップ麺
- ❖ 缶詰（肉・魚・野菜・果物等）
- ❖ レトルト食品（カレー・牛丼等）
- ❖ カップスープ・即席みそ汁
- ❖ 菓子（チョコレート・ビスケット等）

## ローリングストックのポイント

### 古いものから使用する

期限切れ等を防ぐために、古いものから使用しましょう。新しいものを奥に配置し手前の古いものから使っていき、というようにルールを決めておくことで効率よく使用することができます。



### 普段食べておいしいものを

「非常食」というと乾パンやおかゆ等をイメージしがちですが、普段の食事に取り入れにくいものは消費されにくくローリングストックでも余りがちです。そのまま食べてもおいしいものや日常生活でも食べたいと思えるものを選びましょう。

### カセットコンロも準備しておく

災害時はガスや電気、水道が止まり、食材を調理できないことも。備蓄品を活かすためにもカセットコンロとガスボンベを備えておく心安いです。



### 野菜不足を意識して

災害時は栄養バランスが偏りがちに。野菜や果物の缶詰やフリーズドライのスープ等、野菜をとれるものを意識してストックしておきましょう。

