

ローリングストック法で災害に「食の備え」を！

ローリングストック法で1週間分の食料備蓄術

大規模災害発生直後に、ライフラインが寸断されても「家族全員が1週間程度生活できるよう」食料・水・非常用トイレなどの日用品の備蓄が必要です。

●備蓄するときのポイント

- ①自宅の立地条件、災害リスク、家族構成などで備蓄するものを決めましょう。
 - ※川沿いや津波被害がある場合、備蓄はそれらの被害のない高台の知人宅、貸倉庫などで保管する。戸建ての場合、浸水被害の少ない2階以上に備蓄する。
 - ※戸建て、集合住宅とも被災後どのような生活になるのか想定して備蓄品を決める。
 - ※高齢者がいる場合、避難時の介助について家族で決めておく。
- ②安価なものを選ぶのではなく、商品選びは慎重に、ある程度の出費も覚悟しましょう。
- ③心と身体のために、栄養価の高い温かい食事を心がけましょう。
- ④分散型備蓄：一カ所に集中すると、そこが壊滅したら取り出せない。また、水など重量のあるものが多くある場合には、分散して備蓄しましょう。



ローリングストック法

停電したら、傷んでしまう冷蔵庫や冷凍庫にある、「足のはやい食品」から使い切りましょう。次はジャガイモ、玉葱などの常備野菜。長期保存しやすい缶詰、レトルト食品、乾物、ドライフルーツは、できるだけ後から食べるようにしましょう。ポイントは、冷蔵庫と常備野菜、長期保存食を合わせて1週間分の備蓄をしましょう。「非常食」「災害食」と名前がつくと値段が高くなるものです。そういう特別なものを買ってそろえるよりも、普段スーパーなどで買える食品で十分です。レトルト食品など、賞味期限が2年ほどあるものもたくさんあります。日常使っている食品で、非常時に対応するようにすると財布にもやさしく、食べ慣れたもので備蓄ができます。

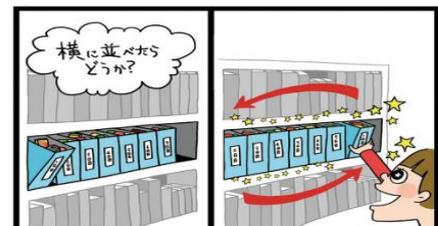


横並びローリングストック法



●横並び食料備蓄のやり方

- ①本棚かパントリーなど78~80cmの長さのたなを見つける。
- ②一列だけを備蓄できるように空ける。たった一列で大丈夫です。
- ③空け方は、使っていないものを処分します。
 - 一年間一度も使ってなく、これからも使わないものを処分します。
 - 処分法 *捨てる *バザーなどに出す *人にあげるなど
- ④100円ショップでファイルボックスを7個買ってくる。



被災してから7日間 日替わりメニュー（例）



1日目

味噌汁（白みそ、あわせみそ）
チーズかまぼこ 生姜湯
塩羊羹 ビスケット
カレー・シチュー・ハンバーグ
ライス（非常食）



2日目

野菜ジュース 栄養補給食
ビスケット 羊羹
梅粥 もずくスープ
レトルトさんま パウチ



3日目

味噌汁（赤だし、あさり、しじみ）
レトルト卵粥 せんべい
ビスケット 飴玉 栄養補給食
レトルト米リゾット（手羽先入り）
デザート缶（みかん）
わかめスープ



4日目

レトルト雑炊 カレー
パックご飯 焼き鳥缶
野菜ジュース 小魚
レトルト親子丼 中華スープ



5日目

スープ（ほうれん草） 栄養補給食
レトルトクッパ・中華粥
レーズン デザート缶（パイ）
小魚 レトルト中華丼
パックご飯



6日目

アルファ化米（チキンライス）
レトルト米リゾット
カレーピラフ ビスケット
スープ（栗かぼちゃ） 小魚
野菜ジュース レトルト牛玉丼
パックご飯



7日目

スパゲッティー ミートソース
きのこ鮭の pastaソース
スープ（ほうれん草とベーコン）
せんべい 飴玉
デザート缶（パイ）
レトルトカレー パックご飯



すぐ食べる

ビスケット 飴玉 ラムネ
羊羹 おしゃぶり昆布
栄養補給食 ビスコ
果汁グミ クラッカー
栄養ドリンク