



ローリングストックで無駄なく備蓄を！ ～日々の食生活で防災を意識してみよう～



みなさんこんにちは。今月号は、災害時でも普段の食事に近いものが食べられるように、日々の生活の中でも意識しやすい備蓄方法である、「ローリングストック」について解説します。普段の買い物や備蓄品を選ぶ際の参考にしてください。

まずは「ローリングストック」とは、どんな方法なのかわかりますか？

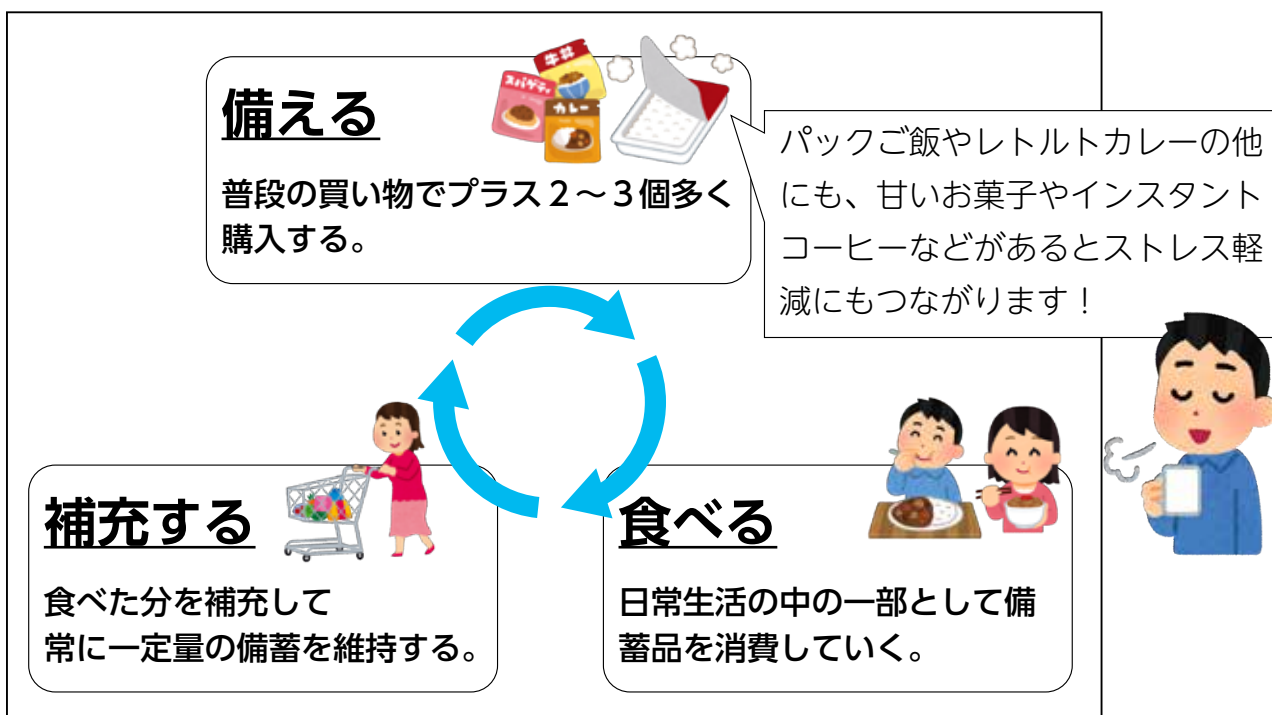
「ローリングストック」とは、普段食べているものを少し多めに購入し、賞味期限の近いものから消費し、消費した分を買い足すことで、無駄なく備蓄品をストックする方法です。

具体的な実践方法は、次のとおりです。

- ①備える(備蓄する):普段食べているものを少し多めに購入する。
- ②食べる(消費する):普段の食事や間食として備蓄品を食べる。
- ③補充する:食べた分を買い足して補充し、一定の備蓄量を保つ。

この「備える」→「食べる」→「補充する」の流れを繰り返すことで、常に一定量の食品が備蓄され、災害時でも普段の生活に近い食事をとることができます。

図で表すと下図のようになります。



この方法で備蓄すると、普段の食事と災害時の食事の変化が少なくなるため、災害時の不安を和らげ、栄養の偏りを防ぐことが期待できます。また、アレルギー食や離乳食も同様に備蓄することで、災害時でも安心して食事をとることができます。

なお、食品に限らず日用品や衛生用品に対しても、この方法は使えるので、いろいろな視点でローリングストックを実践してみよう。