

# ローリングストックをご存知ですか？

補充する

ローリング  
ストック

食べる

蓄える

『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物から消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品を家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

災害時に備えて

最低でも3日から1週間分の  
家庭内備蓄をしましょう

家庭備蓄の例

※1週間分 大人2人の場合

必需品

- 水 2ℓ×24本  
飲料用と調理用で  
1日当たり1人約3ℓ



- カセットコンロ  
ボンベ×12本  
ボンベは1週間で1人約6本



主食

エネルギー  
炭水化物

- 米 2kg×2袋  
(1人1食75g)

- 乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ)  
例) そうめん2袋(300g入) パスタ2袋(600g入)

- カップ麺×6個



- パックご飯×6個  
※アルファ米も便利



- ロングライフパン

主菜

たんぱく質

- レトルトカレー・牛丼など 18個  
パスタソース 6個



- 缶詰(肉・魚)  
お好みのもの 18缶



副菜

その他

- 日持ちする野菜  
(じゃがいも・にんじん・玉ねぎ等)



- 調味料  
(砂糖・塩・しょうゆ・めんつゆ等)



- 梅干し・乾物  
(わかめ・のりなど)

- ロングライフ牛乳  
野菜ジュース・果汁ジュースなど



- 即席みそ汁・スープ



- 果物の缶詰

日々の献立にも備蓄食材は使用できます💡

例)  
・パン

・野菜スープ

・牛乳

例)  
・スパゲッティ

・パスタソース

・冷蔵庫の野菜で  
サラダ

例)  
・カレーライス

・ツナサラダ  
(ツナ缶を使用して)

・野菜ジュース

