

# 今こそ、備えよう。災害時の食品備蓄

## 食べながら備える！～ローリングストックのすすめ～

### 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、常に一定量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。

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大事です。



食品の備蓄の目安は家族の人数×3日分

## 備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。不足しがちなたんぱく質、ビタミン・ミネラル・食物繊維などを摂取できるようバランス良く備えましょう。

### おすすめ備蓄食品

★主食：ごはん・パン・そば・うどんなどエネルギー源となるもの



パックご飯 小麦粉 即席めん 乾パン

★副菜：野菜の煮物やサラダ、汁物など。主食、主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



野菜の缶詰 漬物・日持する野菜 乾物

★主菜：肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず



肉魚の缶詰 レトルト食品 フリーズドライ食品

★果物：果物やフルーツの加工品などビタミン・ミネラルを補うもの



果物の缶詰 日持する果物 ドライフルーツ

あなたや家族の好みの味を見つけるためにも、「ローリングストック」を実行して、おいしく食べながら好みの食品を探してみましょう！