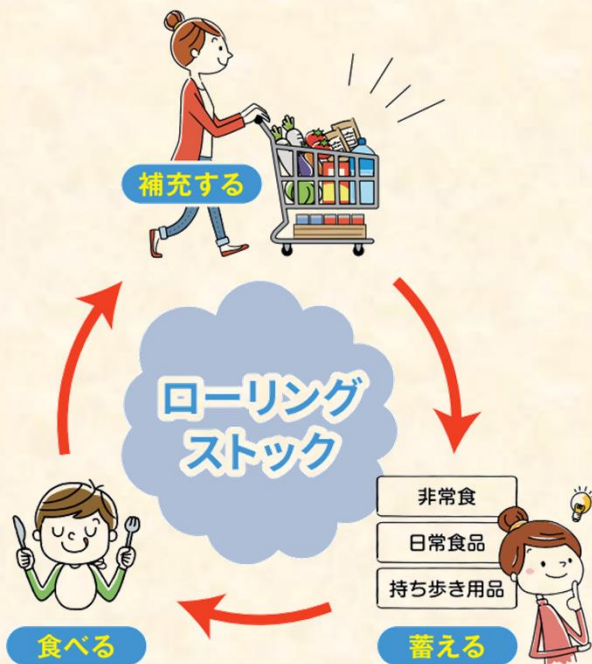


ローリングストック を活用してみましよう

ローリングストックとは、



- ① 普段の食品を少し多めに買い置きします。
- ② 賞味期限を考えて古いものから消費します。
- ③ 消費した分を買い足します。

こうすることで、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。

備蓄食品を選ぶときは、

災害直後はお米など炭水化物ばかりになりがちなので、魚介や肉類の缶詰、野菜ジュースやドライフルーツなどいろんな栄養を摂取できるようにしましょう。



出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」
全文はこちらから→

