

／ 始めてみよう！簡単！ ／

ローリングストック

7 災害に
そなえよう



ローリングストックとは…？

補充する



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

これによって、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。

ローリング
ストック



食べる

非常食

日常食品

持ち歩き用品

蓄える



備蓄の目安＝家族の人数×最低3日分

食育Point

好きな食品や飲み物、リラックスするもの、
安心するものを積極的に備えましょう

災害時には、普段と違う環境で、落ち着かないことが想定されます。お菓子や缶詰、レトルト食品などの中から、日頃から好きな食品等を備えておきましょう。



出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」、「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」
(平成31年3月)

全文はこちらから→

