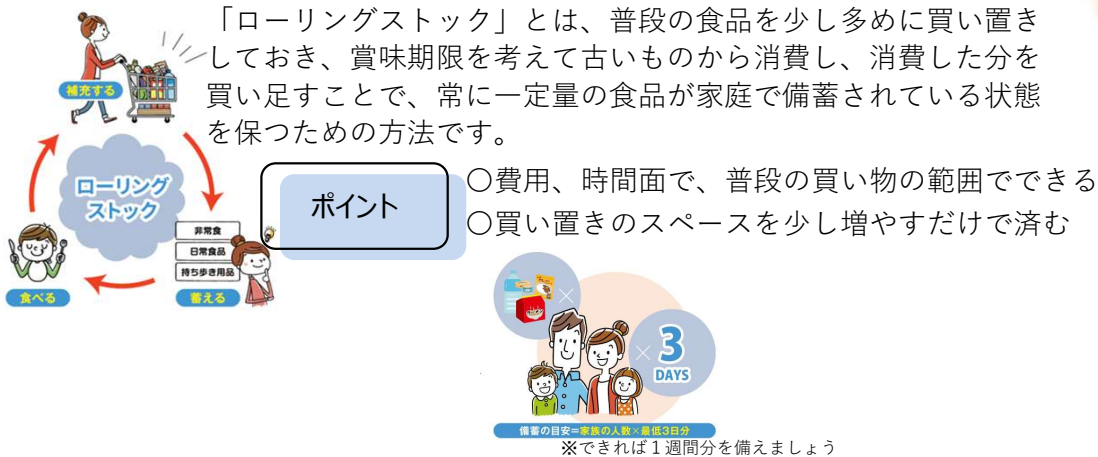


はじめよう！おうちでローリングストック 家庭備蓄のすすめ

簡単！「ローリングストック」



具体的なローリングストックのやり方

- 1 家庭にある**食品をチェック**しましょう。
- 2 栄養バランスを考え、**家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量**を決定。
- 3 足りないものを**買い足す**。
- 4 賞味期限が切れる前に**消費し、消費したものは買い足す**。

？ 備蓄食品を用意する際の分類のヒント！

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。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切です。

非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの
【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

日常食品



日常から使用し、かつ、
災害時にも使用するもの
【ローリングストック】

なぜ？ 食品の家庭備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。



最低 **3** 日分、
できれば **7** 日分
月 火 水 木 金 土 日

要配慮者なら **2** 週間分
月 火 水 木 金 土 日
月 火 水 木 金 土 日

自治体で作成するハザードマップなどを確認し、
お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>



詳しくは農林水産省WEBサイトの
「家庭備蓄ポータル」で！



農林水産省 大臣官房政策課
食料安全保障室

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>

MAFF
農林水産省

今日からできる家庭備蓄。ローリングストックの始め方！

食品ストックガイドは、QRコードで、ご覧になれます。



<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/guidebook-3.pdf>



一般の方向け



<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/attach/pdf/guidebook-15.pdf>



要配慮者の方向け



<https://nippon-food-shift.maff.go.jp/foodstock/>



単身者の方向け