



防災に欠かせない「食品の備蓄」。 「ローリングストック」で消費期限を 更新しよう

9月1日は「防災の日」でした。いざ災害が起きたときのために欠かせない「食品の備蓄」は、「ローリングストック」という方法で少しずつ新しくしていくのがおすすめです。ローリングストックの具体的な方法とテクニックを解説します。

災害に備えて食品を備蓄して、消費期限が 来る前に買い替えよう

ローリングストックとは、長期保存できる食品を普段からストックしておいて、それを少しずつ食べたり飲んだりして、使った分だけ買い足していく方法です。こうすれば災害用の備蓄を減らさずに、常に新しい食品と入れ替えられます。

ローリングストックのポイントは以下の2点です。

1. 古い食品から食べる

消費期限を新しくするには、古い食品から食べる必要があります。保管場所の一番奥に新しい物を入れて、古い物を前に出すようにするなど、ご家庭なりのルールを決めておきましょう。右→左のような方向で決めるのもよいでしょう。

2. 食べた食品は必ず買い足す！

ただ古い食品を食べるだけでは備蓄が減ってしまいます。食べた食品は必ずあとから買い足しましょう。また、備蓄用の食品は味の良さも大事です。実際に食べてみてあまりおいしくなかったら、別の商品やメーカーと入れ替えましょう。こうした試食や入れ替えができるのもローリングストックのメリットです。

どんな食品を備蓄すればいいの？

備蓄用の食品は、以下の3種類をバランス良く組み合わせるとよいでしょう。

1. 非常食：災害用に作られた専門の缶詰やフリーズドライ食品など
2. 日常用の食品：普段から使えるレトルトフードやカップ麺など
3. 携帯用の食品：チョコレートや栄養クッキーなど軽くて持ち歩ける食品

3の「携帯用の食品」は、外出先で被災したときのために普段からバッグに入れておきましょう。

災害用の調理器具や食器も忘れずに！ カセットコンロは必須アイテム

これらの備蓄食品を生かすには、災害用の調理器具も必要です。電気やガスがなくても使えるカセットコンロは必ず買っておきましょう。

さらに燃料のカセットボンベや調理器具（小鍋、飯ごう、キッチンばさみなど）、使い捨てできる紙コップや紙皿、割りばし、スプーンやフォーク、食品ラップ（皿に敷いて汚れが付いたら捨てる）、アルミホイル（鍋のフタや包み焼きに使える）など、いろんな道具と一緒に備蓄しておきましょう。



全国に広がる家づくりネットワーク

INOS

イノスグループ

株式会社 創建

☎0564-62-7700