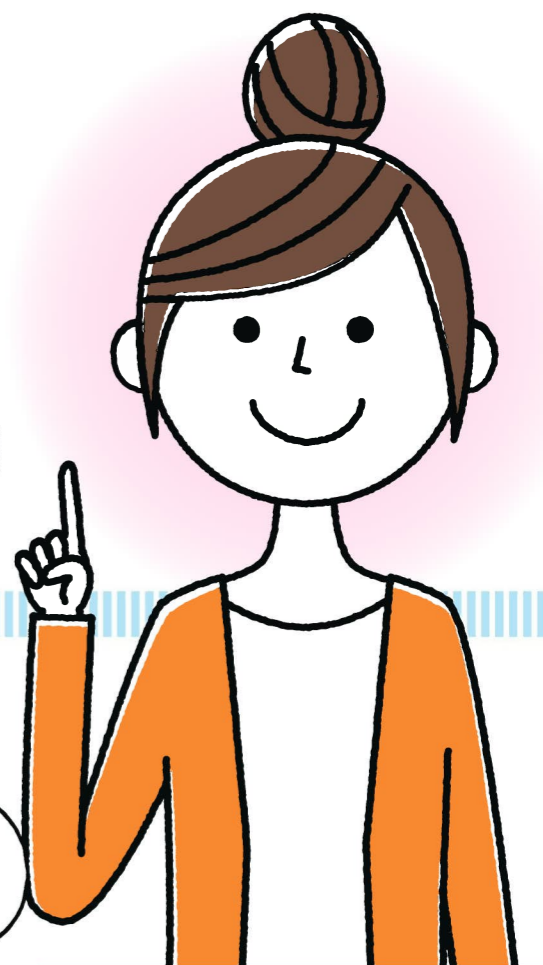


“いつも”の買い物で もしもに備える



備蓄の目安

大規模災害発生から
3~7日間は食料や日
用品が手に入りにく
いと言われています。

家族の人数
×
最低3日分
できれば1週間分を

備える

食料
飲み物
日用品

「ローリングストック」

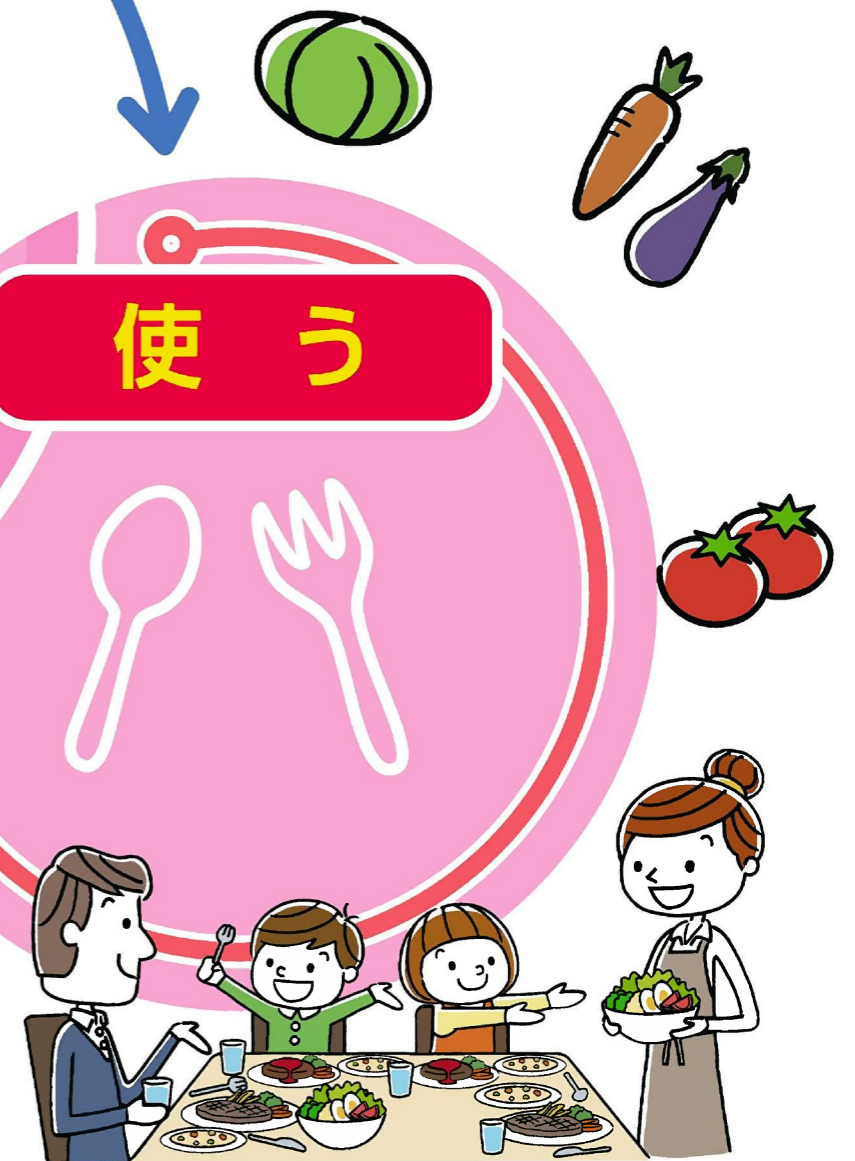
とは、普段使う食品や加工
品などを少し多めに買い
置きして、賞味期限の近い
物から消費。使った分だけ
買い足していくことで、常
に一定量が家庭にストック
(備蓄)されている状態に
しておく方法です。

ローリング ストックを 実践!

補充する



使う



ココがポイント!

- 賞味期限が長なくていい
- 保管場所に困らない
- 賞味期限を切らしにくい
- 災害時にも普段と近い食事ができる

家庭備蓄の例 〈大人2人・1週間分の場合〉

必需品

水
2ℓ × 6本 × 4箱
※1人で1日に3ℓ程度
(飲料水+調理用水)

**カセットコンロ・
カセットボンベ** × 12本
※1人で1週間に6本程度



主食 (エネルギー・炭水化物)

米
2kg × 2袋
※1袋消費したら
1袋買い足す
(1人1食75g程度)

カップ麺類 × 6個
パックごはん × 6個

乾麺
(うどん・そば・そうめん・パスタ)
●そうめん × 2袋 (300g/袋)
●パスタ × 2袋 (600g/袋)

その他 (適宜)
●LL牛乳
●シリアル など



主菜 (たんぱく質)

レトルト食品
●牛丼の素、カレーなど × 18個
●パスタソース × 6個

缶詰 (肉・魚)
●好みのもの
× 18缶



副菜 (その他 適宜)

日持ちする野菜類
●玉ねぎ、ジャガイモ など

調味料
●砂糖、塩、しょうゆ、麵つゆ など

梅干し、のり、乾燥わかめ など
野菜ジュース、果汁ジュース など
インスタントみそ汁、即席スープ など

