



ローリングストック
を心掛けよう

ローリングストックとは？



普段よく使う食品を非常食として準備する

日常的に非常食を食べて、食べたらいきなり買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法です。





ローリングストック法

どんな食品がいいの？

水、カップラーメン、レトルトカレー、缶詰、
味噌汁、スープ、お菓子など。

普段から食べ慣れているもので大丈夫です！



ローリングストック法



注意点は？

災害用に備蓄するのではなく、日常的に使用しましょう。古いものから使うこと、使ったら買い足すことを忘れずに。

また、カセットコンロとガスボンベも用意しておくと、災害時でも美味しく食べることができます。

日頃から備えを
万全にしておきましょう！

