

備蓄のすすめ

食品ロスにしない

ローリングストック法

ふだん使いで ^{カンタン} 備蓄

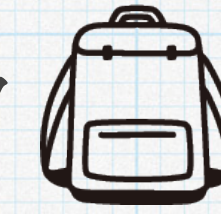
ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたならその分を買い足していく。この方法は、備える→食べる→買い足すことを繰り返しながら、食品を貯蔵していくので、**ローリングストック法**と呼ばれています。特別なものを買わずに、簡単に備蓄することができます。また、賞味期限切れで廃棄してしまう食品ロスを防ぐことにもなります。



何をそなえる？

そのまま食べたり飲んだりできるもの。

発災直後の緊急時に備えたストック



すぐに食べられるもの

エネルギーの確保

例) ・レトルトかゆや雑炊



- ・缶入りパン
- ・ビスケット、クラッカー
- ・栄養補助食品
- など

飲み物

水分の確保

例) ・飲料水

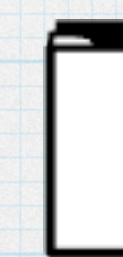


- ・野菜ジュース
- ・茶飲料
- ・コーヒー。飲料
- など

心をほっとさせるもの

心の栄養の確保

例) ・一口羊羹



- ・フルーツ缶
- ・プリン缶 など

お気に入りの日持ちする
食品

何をそなえる？

主食やおかずになるもの

主食とおかずを組み合わせたストック 

主食になるもの

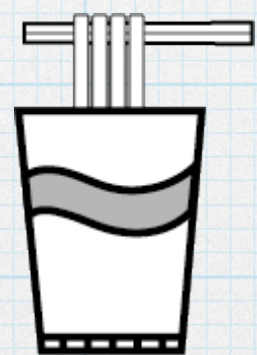
エネルギー・炭水化物の確保

- 例) ・アルファ米
- ・無洗米
- ・レトルトご飯
- ・カップ麺
- など

おかずになるもの

タンパク質の確保

例) ・魚の缶詰



- ・ソーセージ
- ・豆の缶詰
- ・豆腐（充填）
- ・ロングライフ牛乳
- など

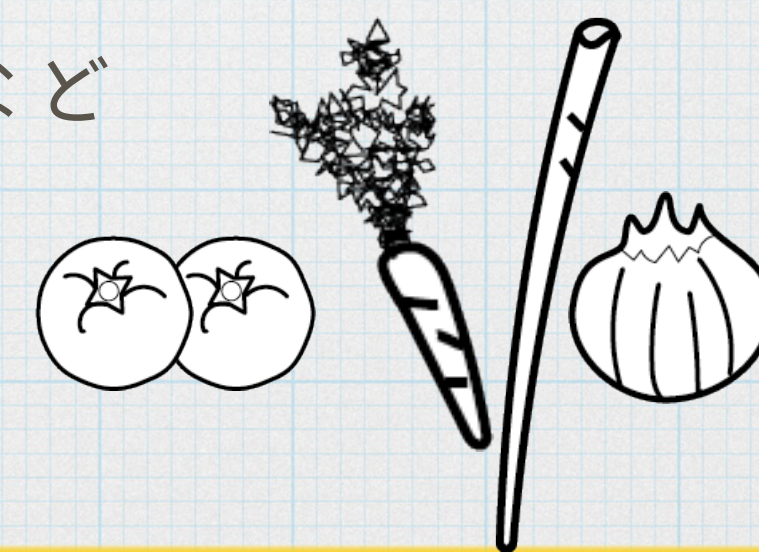
食物繊維・ビタミン

・ミネラルの確保

例) ・野菜スープ

・レトルト野菜入りおかず

など



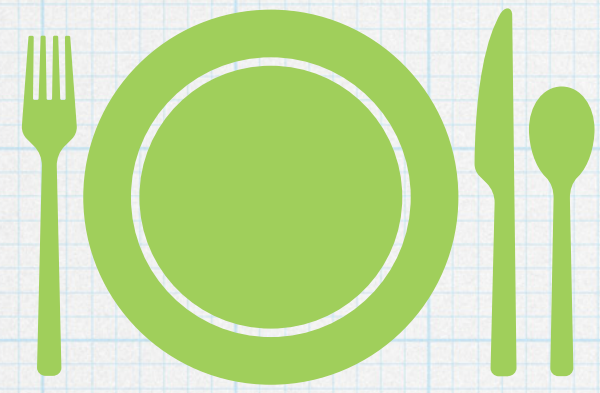
あると便利な物と注意点

カセットコンロがあれば、簡単な調理ができる
(ガスボンベと併せて用意)

料理に使える半透明のポリ袋を備えておくのも便利

使い残しや食べ残しでゴミを出さないよう
使い切りサイズの食品が便利

自分にあったMY備蓄食を見つけていきましょう



食
べる
食
事
で
ふ
だ
ん
の

賞味期限の近いものから順番に食べましょう

ときどき、保管している食品を見て、
普段の食事に取り入れていきましょう。

ふだんの食事で、3つの食品グループ **1 2 3** がそろると、栄養バランスの
良い食事になります。備えた食品も、ふだん使いで美味しく食べます。

賞味期限が過ぎたら
捨てる買い替えればよい



NO! 食品ロスに
つながります

エネルギー源となる食品

1 穀類

炭水化物を多く含む食品

ご飯・パン・めん類

※ 穀類にはたんぱく質も含まれます

2

たんぱく質を多く含む食品

魚介類、肉類、
大豆、大豆製品
たまご類、乳類

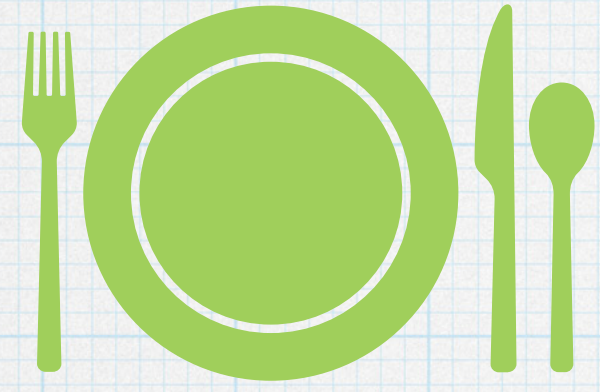
※ 穀類にはたんぱく質も含まれます

3

食物繊維、ビタミンや
ミネラルを多く含む食品

野菜類

※ 穀類にはたんぱく質も含まれます



食
べ
た
ら
買
い
足
す

賞味期限の近いものから順番に食べましょう

買い足しながら「食べる」方法にすると、賞味期限が長い特殊な食品だけでなく、ふだん食べている食品（賞味期限が6ヶ月以内のもの）でも利用できます。

実際に食べてみて、おいしかったものを、買い足していきましょう。

食べた分だけ補充することで、いつも一定量の備えができます。
ふだんから食べ慣れている食品だと、災害時にも安心して食べられます。

おいしくて
ごりそうさん ✨

✨ふだん使いで買い足していくと、自分に合ったMY備蓄食を継続的に備蓄できます