

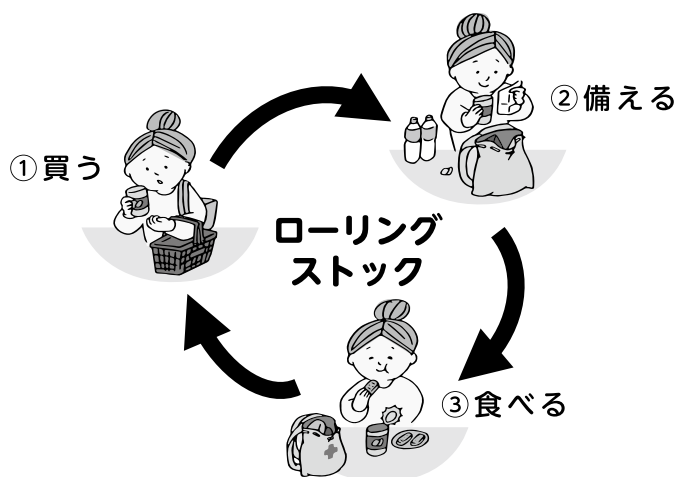
## 実践しよう！ローリングストック法

皆さん、「ローリングストック法」という言葉を聞いたことはありますか？  
突発的な災害発生に備えて、賞味期限が長い食料品を備蓄することは大変有効なことで  
すが、いざ購入するとなると身近なところでは手に入らなかったり、種類が限られてい  
る場合が多くあります。

そこでおすすめしたいのが、「ローリングストック法」と呼ばれる備蓄方法です。

### ローリングストック法とは

家族がいつも食べている食材や食品を多めに買って置き、普段の食事で消費したら、  
使った分を補充し、常に一定量を家庭に備蓄する方法を「ローリングストック法」とい  
います。



### ローリングストック法のステップ

- ステップ① 食べなれた食品を備蓄する。  
日ごろから食べなれている食品を中心に、「家族の人数×3～7日分」の  
食品を備蓄しましょう。
- ステップ② 日常的に料理に使用する。  
備蓄した食品が賞味期限切れにならないように日常的に食べましょう。
- ステップ③ 食べた分を補充する。  
食べた分を忘れずに買い足して補充し、一定量を常に確保する。

#### ポイント

ローリングストック法は食品だけでなく、トイレトペーパーやティッシュなど  
の日用品にも活用できます。

皆さんのご家庭で、ぜひローリングストックに取り組んでみましょう。