

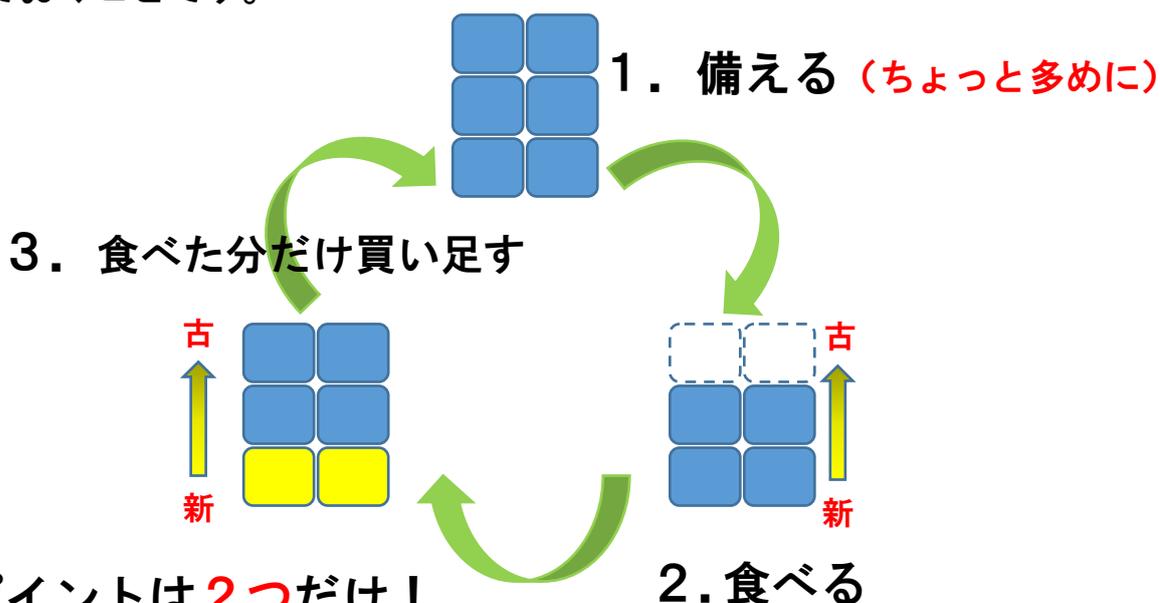
緊急時に備えた 家庭用食料品備蓄ガイド

～ローリングストック法について～

ローリングストック法（常備蓄）とは？

普段からおいしく食べ慣れているものを非常時にも食べることが出来れば、それだけで心を落ち着かせることも出来る！

普段食事に利用する缶詰やレトルト食品など備蓄食料とし、製造日の古いものから使い、使った分は新しく買い足して、常に一定量の備えがある状態にしておくことです。



ポイントは2つだけ！

1. 古いものから使うこと…備蓄が古くならないように！
2. 使った分は補充すること…補充を怠ったタイミングで災害来ると大変！
日用品の中で備蓄を意識した食生活を！

かさまつ防災士会
ローリングストックワーキンググループ

ローリングストック食材リスト

～わが家で備蓄できる食材を探そう～



	食材	品目やポイント
飲料水 	水（1人1日3ℓが目安） お茶	*わが家にとって使いやすい大きさを備蓄しよう（2ℓや500mℓなど）
主食 	ご飯類 	白米、チャーハン、切り餅など *冷凍やレトルトなど様々なタイプがあります
	パン、シリアル類 麺類 	*菓子パンなどはこまめに購入 うどん、そば、そうめん、パスタ、ラーメン（インスタント）など *乾燥タイプの方が、保存期間が長いです
主菜 	レトルト食品	カレー、シチュー、ハンバーグなど
	缶詰 	焼き鳥やさば缶など *ツナ缶はランプになります
副菜 	冷凍食品	揚げものや鍋、焼き魚など
	野菜類	ジャガイモ、にんじん、たまねぎなど *根菜類は常温で日持ちします
	乾物	切り干し大根、わかめ、ひじき、春雨にぼしなど
	缶詰	スープ缶、フルーツ缶など
嗜好品 	インスタント製品	味噌汁、顆粒スープなど
	お菓子	飴、ビスケット、チョコレートなど
	ジュース ドライフルーツ	野菜ジュース、缶コーヒー、豆乳など 干しぶどうなどのドライフルーツ、ナッツなど
その他	調味料等	塩、しょうゆ、味噌、砂糖、酢、油、梅干しなど
調理器具など 	カセットコンロ、カセットボンベ、割り箸・スプーン・フォーク、ラップ、紙コップ・紙皿、ライター・マッチ、使い捨て手袋、キャンプ道具、歯磨きセットなど	

【注意】 家族に合わせて準備をしよう！

乳幼児向け…粉ミルク、離乳食など

高齢者向け…レトルトお粥などのやわらかい食事

そのほかアレルギーフリーの食品など

→家族構成や家族の体質に合わせた備蓄をしましょう！

献立を考えよう！

献立を考えると、必要な備蓄品が分かりやすくなります！

家族で食べる量を記入して、備蓄する量を考えよう！

	和食	洋食	中華
朝	<p>お茶（ペットボトル） 焼き魚（冷凍食品） 切り餅 味噌汁（インスタント）</p>	<p>菓子パン 野菜ジュース（パック） コーヒー（缶）</p>	<p>おかゆ（レトルト） 春雨スープ（インスタント） お茶（ペットボトル）</p>
使用量	焼き魚（切れ）	菓子パン（食）	おかゆ（食）
	切り餅（切れ）	缶コーヒー（本）	春雨スープ（食）
	味噌汁（食）	野菜ジュース（本）	お茶（本）
	お茶（本）		
昼	<p>さば缶 うどん（乾麺） お茶（ペットボトル）</p>	<p>パスタ（乾麺） ミートソース（レトルト） 水（ペットボトル）</p>	<p>お茶（ペットボトル） ラーメン（インスタント）</p>
使用量	さば缶（個）	パスタ（食）	ラーメン（食）
	うどん（食）	ミートソース（食）	お茶（本）
	お茶（本）	水（本）	
夜	<p>カレー（レトルト） ご飯（レトルト） 水（ペットボトル）</p>	<p>ご飯（レトルト） ハンバーグ（レトルト） コーンスープ（インスタント）</p>	<p>チャーハン（冷凍） 焼き鳥（缶詰） お茶（ペットボトル）</p>
使用量	カレー（食）	ご飯（食）	チャーハン（食）
	ご飯（食）	ハンバーグ（食）	焼き鳥（本）
	水（本）	コーンスープ（食）	お茶（本）

災害時に備えたローリングストックをしよう！

平成 23 年 3 月に発生した東日本大震災では、物流の混乱等により、**満足に食料を調達できたのが地震発生後 3 日目以降**という地域がありました。大規模災害による道路などライフラインの寸断により自宅での避難生活を余儀なくされる可能性もあります。

こうした事態にそなえるため、日ごろから最低でも **3 日分、できれば 1 週間程度**の家庭での食料品の備蓄に取り組むことが大切です。

非常食といえばアルファ米、乾パンですが、**普段から食べなれたものを避難生活でも食べる**ことが出来れば、災害時のストレスを少しでも軽くすることが出来ます。

◆わが家の防災メモ

⇒いざというときのために大切なことを書きとめておきましょう。

避難場所	
家族が離ればなれになった時の集合場所	
災害用伝言ダイヤル	171（体験利用日：毎月1日、15日ほか）

緊急時の連絡先（家族・親戚・病院など）

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号

防災関連機関連絡先

火事・救急 119 番

警察 110 番

- 笠松町役場 058-388-1111
- 羽島郡広域連合（消防署） 058-388-1195
- 岐阜羽島警察署 058-387-0110
- NTT 岐阜支店 058-269-9556
- 中部電力PG(株)各務原営業所 0120-924-503
- 東邦ガス(株)岐阜営業所 058-272-2166