コーププラス × SDGs

いつもの食品で非常時にも ローリングストックで備えよう

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、組合員の皆さんに商品を安定してお届け・販売することが難しい状況が続きました。ご迷惑をおかけし、おわび申し上げます。こうした非常時だけでなく、台風や豪雨、地震などの災害が発生すると、避難所ではなく自宅で過ごす場合があります。このような時への備えとして、ご家庭での「ローリングストック」をお願いします。

家庭で食品・生活用品の備えを

非常時・災害時には、外出ができなくなり自宅で数日間過ごす場合があります。また直接被災していなくても、大きな災害時には流通がストップし、食品や生活用品が手に入りにくくなったり、お店にもたくさんの人が殺到してすぐに商品がなくなってしまう場合もあります。

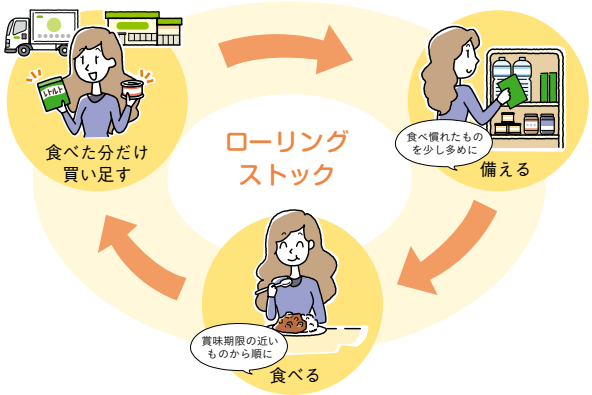
そんな状況に備えて、長期保存できる食品を備蓄しておくことが大切ですが、たくさんの非常食を準備するのは大変です。またずっと保管しているうちに、「賞味期限が切れていた」なんてことも。そこでご家庭で取り入れていただきたいのが、いつも食べている食品で非常時・災害時に備える「ローリングストック」です。

ローリングストックとは

ローリングストックとは、普段購入している食品を少し多めに買い置き（ストック）しておいて、使って補充（ローリング）しながら非常時に備えるという方法です。缶詰やレトルト食品、フリーズドライ食品など、いつも食べているものを多めに用意しておき、賞味期限の近いものから使い、なくなった分を補充し、常に一定量の備えがある状態にします。

ローリングストックのメリット

- 普段から食べ慣れたもの、好みに合うものを、非常時にも食べることができて安心。
- 倉庫や防災袋にしまい込むのではなくキッチンで保管するので、賞味期限が確認しやすい。
- いつも購入している商品なので買いやすい。お買い得時に買っておけば経済的！



ローリングストックにおすすめのコープ商品

主食を備える

おいしいご飯

山形県産はえぬきを使用し、昔ながらのお釜炊きの原理でふっくら炊き上げたご飯。お湯で温めることもでき、非常時・災害時に主食であるお米を用意しておくと安心です。

賞味期限　240日

おかずを備える

ビーフカレー中辛

甘口・辛口もあります

具材はじゃがいも・たまねぎ・にんじん・牛肉、フルーツチャツネと隠し味にココアをきかせたコクのあるカレー。非常時・災害時にはしっかりおかずも用意しておきましょう。

賞味期限　730日

モーニングクロワッサン

「今月のレシピ」もチェック！

「パネトーネ種」という酵母を使って長時間熟成発酵するため、保存料を使わずに、長期保存ができるパン。普段はサンドイッチにするのもおすすめです。

賞味期限　45日

※一部店舗で取り扱っています

たまごスープ

お湯を注ぐだけで作れるフリーズドライスープは、食欲がないときにも食べやすくおかずにもなる優れもの。まろやかで深みのある味わいのスープに、契約養鶏場で育てたたまごがふんわりと広がります。

賞味期限　365日

おやつも大事

ファミリーチョコレート

ミルクの風味とまろやかな甘さが口いっぱいに広がるチョコレート。食べ慣れたおやつがあると、非常時・災害時でも気持ちがほっと落ち着きます。

賞味期限　365日

水は必需品

あすみ野の水

北アルプス常念岳ふもとの安曇野（あずみの）でくみ上げたナチュラルミネラルウォーターです。

賞味期限　730日

※一部店舗を除いて取り扱っています

※宅配ではお届け時に賞味期限の1/2以上を残すことを目安にしています

ローリングストックのポイント

- ☑ 賞味期限が近いものから使いましょう。保管する際は、日付順に並べておきましょう。
- ☑ 使った分は補充します。好みに合わせて食材を変更してもいいでしょう。
- ☑ 食品だけでなく、乾電池やカセットボンベ、トイレットペーパーなどの生活用品も必要です。家庭で必要なものを多めに購入しておきましょう。

1週間を想定した備えを

大規模な災害が発生すると、ライフラインの復旧や支援物資が届くまでにおよそ1週間かかるといわれています。冷蔵庫の中やローリングストックで保管した食品をうまく活用して備えましょう。

1～2日目

- 冷蔵庫・冷凍庫のものから先に食べる

冷凍庫にはパン、野菜、自然解凍で食べられる冷凍食品などの備蓄を！

3～7日目

- 備蓄した食料を活用

レトルト食品、フリーズドライ食品、缶詰、乾物、乾麺、いつものおやつなど

食品以外に用意しておきたいもの

- 水（1人当たり1日3リットル、1週間分）
- カセットコンロ・ボンベ
- ラップ、アルミホイル
- ビニール袋、ポリ袋、ごみ袋
- ウエットティッシュ、除菌スプレー
- 割り箸、紙皿、紙コップ
- 使い捨て手袋
- トイレットペーパー
- 簡易トイレ、乾電池

など

※おむつや離乳食、薬、生理用品など、家族に合わせて必要なものを備えましょう

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

コープデリグループは、事業と活動を通して「SDGs（エスディージーズ）（持続可能な開発目標）」の達成を目指しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

今回の取り組みは、目標3：すべての人に健康と福祉を につながっています。