

# ローリングストック 「もしも」「いつも」で備えよう

1週間を想定した備えを

大災害の場合、地域や被災状況にもよりますが、電気や水道などの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。少なくとも1週間ほど自宅でも過ごせる備えが必要ですが、「非常食を1週間分」というと、用意するのも備蓄しておくのも大変ですね。でも冷蔵庫や台所にあるものを順番に使っていけば大丈夫。「非常食の賞味期限がいつの間にか過ぎた」なんて失敗も防げます。

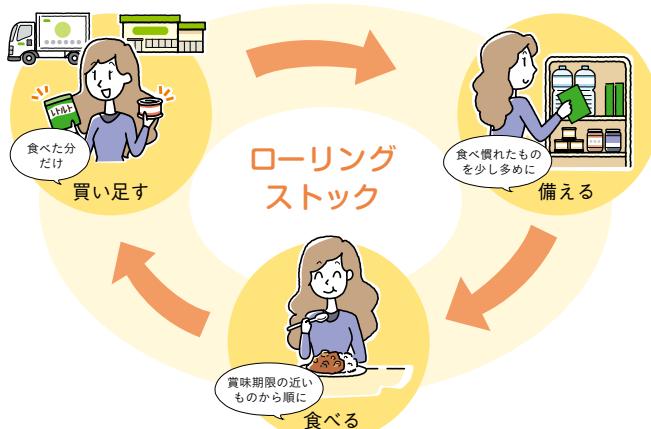
## 3～7日目 1～2日目

- 備蓄した食料を活用
- 冷蔵庫・冷凍庫のものから先に食べる



## ローリングストックにおすすめのもの（例）

<b>主食になるもの</b>	<b>パックご飯や乾麺、シリアルなど</b>
<b>おかずになるもの</b>	<b>レトルト食品や缶詰、フリーズドライスープ、たまねぎなど常温保存できる根菜など</b>
<b>ほっとできる「おやつ」</b>	<b>チョコレートやフルーツ缶など</b>
<b>生活用品も忘れずに</b>	<b>トイレットペーパーやラップ、ビニール袋など</b>



食料の備蓄には「ローリングストック」がおすすめ。いつも使っている食品を「ちょっと多めに」購入しておき、使ったその分を買い足す方法です。普段から食べ慣れたものや好みに合うものを非常時に使うことができて安心、というメリットもあります。食品だけでなく、トイレットペーパーやラップなど、いつも使っている生活用品も多めに購入しておきましょう。食品は賞味期限の近いものから使います。保管する際は日付順に並べ、手前に賞味期限の近いものを、奥に買ってきたものを置きましょう。「毎月〇〇日はローリングストックの日」と決めて、定期的にチェックできるといいですね。

「ローリングストック」なら無理なく備えられる

能登半島地震で被災された皆さんに  
心よりお見舞い申し上げます。  
地震や水害など大きな災害が起きると、避難所がいっぱいに入れないかもしれません。商品がなくなったりすることあります。そうした場合に慌てることのないよう、ちょっととずつ準備をしておくことが大切です。

コープデリグループは、事業と活動を通して「SDGs(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11：

住み続けられるまちづくりを  
につながっています。

