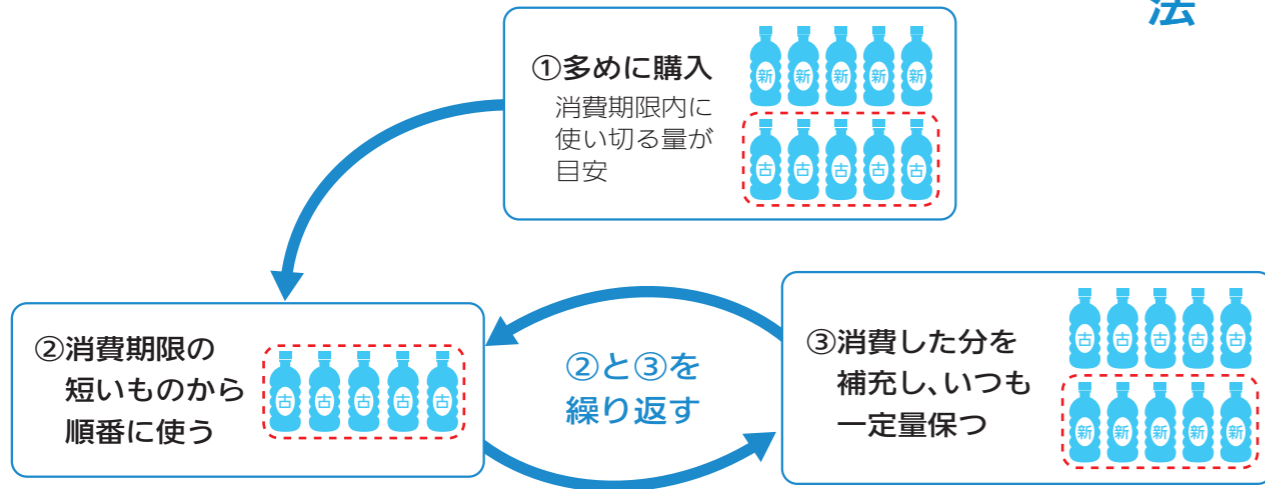


これまでの災害用備蓄は、乾パンなど普段使わないものを用意する特別な準備と考えられていました。そのため、管理や継続が難しいと諦める人が多かったようです。しかし、日頃から利用している食品を少し多めに購入しておく「ローリングストック法」は、賞味期限切れを防ぎ、いざというときに役に立つ「一石二鳥の備蓄方法」と言われています。

**ローリングストック法 (回転備蓄法)**  
缶詰やレトルト食品など普段利用している食品を多めに購入しておき、消費したらその分を補充することによって常に一定量の食品を家庭内に備蓄する方法

**備蓄のポイント**  
使いながらの備蓄ポイント  
**ローリングストック法**



／ 知って得する豆知識！



**パッククッキング**

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。ポリ袋を使うため洗い物がほとんど出ず、災害時にライフラインが使えなくなったとしても簡単に食事を取ることができます。

準備するもの：カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋

レシピ① ごはん

- ◆材料(1人分)  
・米 1/2カップ(80g)  
・水 1/2カップ(100g)
- ◆作り方  
①米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。  
②①に分量の水を加え、空気を抜いて口を結ぶ。  
③沸騰した鍋に入れて約20分間加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。



水を増やせばおかゆもOK

レシピ② 野菜とツナのシチュー

- ◆材料(1人分)  
・じゃがいも 50g ・にんじん 20g ・玉ねぎ 50g  
・コーン缶 20g ・ツナ缶(水煮) 20g  
・シチュールー 1個(15g) ・水 80g
- ◆作り方  
①じゃがいも、にんじんは小さめの乱切りにし、玉ねぎはざく切りにする。  
②ポリ袋に①とコーン缶、ツナ缶、シチュールー、水を入れ、全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ。  
③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す。



カレーも同様に

**PICK UP②**  
**家庭内避難**  
**最低3日分の食料備蓄を**

災害が発生し、自宅で避難生活を送る場合、物流の混乱により食料が満足に供給されなかったり、保存性の高い食料品を中心に需要が集中し、一部の食料品が品薄状態になったりすることがあります。こうした事態に備えるため、最低でも3日分、できれば1週間分程度の食料品の備蓄に取り組みましょう。

各家庭によって環境はさまざまです。生活スタイルに応じて、自宅で避難生活を送るために備えておくべき品目や量を、下図のモデル家族を参考にしながら自分たちで考え、そろえておきましょう。

参考モデル



**家族構成**  
(夫婦、乳幼児1人、高齢女性1人)  
**4人の場合**

**主食**

無洗米5kg、レトルトご飯6個、乾麺1パック、即席麺3個、スティックタイプの粉ミルク約20本、離乳食1週間分以上、高齢者用食品(おかゆなど)1週間分以上

**飲料**

500ml×6本

**水(飲料用・調理用など)**

2ℓ×12本

**野菜ジュース**

9本

**調味料**

各一式

**レトルト**

9パック

**菓子類**

3個

**栄養補助食品** 3箱、  
**健康飲料粉末** 1袋

**主菜**

缶詰(さばのみそ煮、野菜など)各6缶

**缶詰(果物など)**

1缶

**チーズ、かまぼこなど**

各1パック

※カセットコンロやアルミホイル、軍手などがあると便利です。