

# 災害多発時代のライフスタイル！

# ローリングストック

## 保存版



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



新潟県

にいがた防災ステーション  
NIIGATA BOSAI STATION

# 日常から使用し、災害時にも使用するものは 今すぐできる「ローリングストック」

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、**災害支援物資が3日以上到達しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーやコンビニなどで食品や日用品が手に入らないことが想定されます。**そのため、最低3日分～1週間分の家庭備蓄が望ましいといわれています。ローリングストックを習慣づけることは、家族の食料を確保するというだけでなく、いざと言う時に、企業が生産する物資を被災地に優先的に届ける助けにもなります。

家庭備蓄の例（1週間分 / 大人2人の場合）

家庭の備蓄をチェック！

必需品		・水 2L×24本 <small>※1人1日およそ3L (飲料水+調理用水)</small>	
		・カセットコンロ×1台	
		・カセットボンベ×12本 <small>※1人1週間およそ6本</small>	
主食		・米 2kg×2袋 <small>※1袋消費したら1袋買い足す (1人1食75g程度)</small>	
		・乾麺 <small>※そうめん2袋(300g/袋) パスタ2袋(600g/袋)</small>	
		・カップ麺類×6食 ・パックご飯×6個	
主菜 たんぱく質		・レトルト食品×18食 <small>※牛丼の素、カレーなど</small>	
		・パスタソース×6食	
		・缶詰(肉・魚)×18缶	
副菜 その他		・日持ちする野菜類	
		・梅干し、のり、乾燥わかめなど	
		・野菜ジュース・果汁ジュースなど	
		・調味料	
		・即席スープ	
日用品		・トイレトーパー・ティッシュ・除菌グッズ・歯ブラシなどの洗面道具・ビニール袋	
		・ラップ類、アルミホイル・乾電池・チャッカマン・軍手・乳児の日用品 →普段の生活に必要なものはお家の備蓄をチェック	

監修 / 新潟大学大学院 客員教授 博士(歯学) 別府 茂 ・ 公益社団法人 中越防災安全推進機構



＼ 防災に役立つお得な情報をお届け ＼

にいがた防災ステーション

「LINE公式アカウント」を、お友達登録して、アンケートにご協力ください。



新潟県

