

「災害時の備え【ローリングストック法】」

“ローリングストック法”という言葉を知っていますか？

ローリングストック法とは、

いつも使っている食材(缶詰等)を、

(1) 日ごろから多めに購入し、

(2) 期限の近いものから消費し、

(3) 消費した分をまた補充する 方法のことを言います。

(1)→(2)→(3)を繰り返すことで、日常的に災害に備えることができるほか、「災害時のために備蓄していた食品、気づいたら賞味期限が切れていた」「食べ慣れていない食材で、食べ方がよくわからない」なんてことを防ぐことができます。

備蓄をする時には、救援物資がすぐに届かない事を想定して、一人当たり 1 週間分の食料を備えておきましょう。

もしものとき、

自分そして身の回りにいる大切な人を守るためには、日ごろから、しっかり備えておくことが大切です。

食べて備える“ローリングストック法”を取り入れてみましょう。