



ローリングストックで、 もしもの備えに



災害時、いつもどおりの食べ物は体と心を支える大切な存在です。
特別な備えだけでなく、食べ慣れた食材をストックして、
もしもの時も心身の健康を保てる工夫を日常に取り入れませんか？

ローリングストックとは？



普段の食品を少し多めに買い、期限の早いものから使い、使った分を買い足して、常に一定量の備えを保つことです。

備える

普段の食品を
少し多めに。



買い足す

食べた分を補充。

食べる

賞味期限が
近いものから。



おすすめの食材



主食：無洗米・パスタ

乾麺（うどん・そうめん等）

主菜：鯖缶・焼き鳥缶・レトルトカレー

その他：野菜ジュース（常温保存できるもの）

乾物（わかめ、切り干し大根）・フルーツ缶



パッククッキングがおすすめ！



耐熱ポリ袋に材料を入れ、お湯で温めるだけで、ご飯やおかずが作れる調理法です。

★メリット★

節水：洗い物が少なく済みます！

鍋の水が汚れないため、
繰り返し使えます！

時短：ご飯とおかずを1つの鍋で
同時に作れます！

清潔：袋のまま食べられます。

必要な道具

・カセットコンロ＆ガスボンベ
（1人につき1週間で約3本が目安です）

・高密度ポリエチレン袋
（湯煎が可能なもの）



「もしもの時」のひと工夫！

・カップ麺に乾物を加える

わかめや切り干し大根を足すだけで、栄養と満足感がUP！

・冷蔵庫の野菜を使い切る

停電時は冷蔵庫の野菜を活用しましょう！

