

『ローリングストック』のススメ～非常時に備えよう～

ローリングストックとは

○日常の食糧、日用品を少し多めに備蓄し、使った分を買い足す方法。非常食を日常的に食べ、食べた分を買い足すというサイクルを習慣づけること。

メリット

- 備蓄食材を日常的に使用することで、非常時にもあわてず「いつも通りに近い」食事をすることができる。
- 備蓄食材をスーパーなどで購入できる保存のきく食材にすると、安価で簡単に実践することができる。

どんなものを備える??

水
レトルト食品
インスタント食品
無洗米
乾物(海藻、切り干し大根など)
缶詰(魚缶、野菜缶、フルーツ缶など)
お菓子
野菜ジュース
栄養補助食品(サプリメントなど)

備える



買い足す

食べる

非常時には、ライフラインが止まり、水が出ない、加熱できない状況も考えられます。そのまま食べられるものも準備しておくといでしょう。



「非常時用」として販売されているものだけでなく、普段から使えるもので、日持ちがするものを選びましょう。
常温で長期間(6か月以上)保存できるものがよいでしょう。



☆備蓄食材で作ってみよう☆

ひじきと豆のサラダ(4人分)

ひじき(ドライ缶) 1缶(約100g)
ミックス豆缶 1缶(約100g)
コーン缶 1缶(約200g)
市販のドレッシング 大さじ1・1/2

作り方は、缶詰を開けて水気をきり、ドレッシングで和えるだけ♪
副菜が準備しにくい非常時でも手軽に作れます。

普段は、きゅうりやトマトなどの野菜を角切りにして加えたり、ドレッシングを手作りするなどしてもよいですね。

一人当たり栄養価(概算)

※使用する缶詰やドレッシングにより変わります

エネルギー 106kcal たんぱく質 5.0mg 脂質 2.4mg
カルシウム 43mg 塩分 0.6g