

今月の
特集

ローリングストック を知ろう!

今後30年以内に南海トラフ沿いで大規模な地震が起きる確率は70~80%と言われています(気象庁ホームページより)。ライフラインや流通がストップする被災時にも、なるべく日常に近い生活を送れるよう、各家庭での災害への備えが重要です。そのためのお手軽な方法として関心が高まるローリングストックについて知り、できることから備えを始めませんか。



お話を聞いたのは…

楽しく無理ない備えを
呼びかける堺市北区役所
のみなさん



備蓄ではなくなぜローリングストック?

備蓄は大切ですが、実際は「忙しい」「続かない」「スペースもお金もない」などで難しいと感じる方が多いのではないのでしょうか。また、備蓄していたとしても、いざという時に期限が切れていたり、食べ方や使い方がわからなかったりということになってはいけません。そこで、普段のくらしを少し工夫するだけで、無理なく備える方法「ローリングストック」をおすすめします。

ローリングストックとはストック(備蓄)をローリング(回転)すること。日常生活のなかで備蓄を取り込みます。「非常時には非常食・防災グッズを」という考え方ではなく、普段から少し多めに食材や生活必需品を買っておき、使ったら使った分だけ買い足していく。この繰り返しにより常に一定量の備蓄を行います。

くらしのなかで使いながら備えるので
賞味期限切れを防いだり、災害時も
普段に近い食生活を送ることができます。





ローリングストック 3つのポイント

- 1 日常使用するものを少し多めに買い置き**
レトルト食品や缶詰はもちろん、乾物や日持ちする野菜なども対象です。おいしく食べながら好みの食品を探してみましょう。飲料水やトイレトペーパー、ウエットタオル、カセットボンベといった生活必需品も同じです。
- 2 期限切れになる前にくらしに取り入れる**
期限が近いものからくらしのなかで消費していきます。定期的に消費する日を決めておいたり、料理の足しにしたりするのもおすすめです。
- 3 消費分を買い足し、常に一定量の備蓄を保つ**
災害はいつ起こるかわかりません。消費した分をこまめになるべく早く補充しておくことも重要です。

ローリングストックのメリットは？

- 普段の買い物の範囲でできるのでコストや時間的負担が少ない。
- 買い置きスペースを少しだけ増やすことで対応できる。



やってみよう！ローリングストック



Q ローリングストックを選ぶ時の注意点は？

常温保存が可能で比較的賞味期限が長いものがベストです。また、栄養面も考えてたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れるもの、自分や家族の好みに合ったものを選びましょう。

Q どれくらいの量をストックしておく必要がある？

災害時は支援物資が届くまでに3日以上かかり、物流の停止により1週間以上食品など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)の食料、飲料、生活必需品を家族人数分備蓄してください。

Q 一般的なストック例は？

▶ **水(飲料水)** ※1人1日3リットル×3日分

▶ 主食

ごはん(無洗米、レトルトのおかゆ、パックご飯)
パン(缶詰パン、乾パン)
麺類(乾麺、即席麺、カップ麺)
シリアル など



▶ 副菜

乾物(のり、ひじき、切り干し大根、わかめ)
日持ちする野菜、コーン缶、トマト缶、
即席汁物、梅干し、漬け物、
ドライフルーツ など



▶ 間食

日持ちする果物、チョコレート、
ビスケット、あめなどのお菓子類、
栄養補助食品 など



Q 高齢者世帯のストック例は？

一般的なストック例に加えて
・とろみ剤、大人用紙おむつ、
入れ菌用洗浄液、その他介護用品など



Q 赤ちゃんのいる世帯のストック例は？

一般的なストック例に加えて
・粉ミルク、ベビーフード、おむつセット(おむつ、
おしりふき、おむつ替えシート)など



※それぞれの家庭で日常的に必要なものを確保しておきましょう！

期限切れを防ぐ管理方法は？

取り出しやすい場所に収納し、「食品名」「個数」「賞味・消費期限」を確認しやすくリスト化することで、期限切れや過剰な買い足しを防ぎます。収納ケースの外側や冷蔵庫など見える場所に貼っておくのが便利です。



カセットコンロ&ボンベが非常時の強い味方



ライフラインが停止する非常時に重宝するのがカセットコンロ。あわせて、ボンベをローリングストックで少し多めに用意しておくのがおすすめです。温め・沸かす・調理ができ、非常食や保存食をよりおいしく食べることができます。また、加熱をすると食材の香りも引き立ち、食欲増進にもつながります。温かい食事が身体と心を温めてくれます。

※カセットボンベは1人1週間あたり約6本が目安。

🍴 カセットコンロとポリ袋でご飯を炊く方法 ☆非常時の貴重な水を有効利用！

用意するもの
(1~2人分)

- 無洗米1合 (150g)
- 水 (200ml)
- 耐熱性のポリ袋

加熱に使った
水は汚れないので
再利用できます！

1. お米と水をポリ袋に入れ30分置いておく
★膨張しないよう空気を抜くために袋をねじりながら結ぶ
2. ポリ袋が鍋肌に当たって破れないよう、耐熱皿を敷く
3. 沸騰状態の鍋に袋を入れ20分湯せん
4. 火を消して10分蒸らしてできあがり
★袋から食べれば洗い物が出ません



キャンプで学ぶ防災の知恵

普段から外でご飯を炊いたりする体験がいざという時、役に立ちます。被災し混乱した状態で初めてのことをするのは困難です。ご家族でアウトドア体験を楽しみながら、防災のことを考えておきませんか。



参考動画：キャンプを楽しんだら〇〇が身についた！
(堺市北区役所制作)

まとめ



ローリングストックは、普段の生活で使いながら備蓄できるので、家族の好みにあったものを選ぶことができます。

災害時は日常とかけ離れた生活を強いられるため、心と体に大きなストレスがかかります。そんな時だから、普段から食べ慣れた味を口にできることが安心につながります。