

## 消費しながら備蓄する「ローリングストック」

災害時の非常食として食料を備蓄している方も多いと思います。そのような備蓄した食料品も、何がどれくらいあるのか確認したり、食べ方を知っておかなければ、いざという時に賞味期限が切れていたり、食べ方がわからず、食事にありつけなかったりするかもしれません。

そこで、日常の中に食料備蓄を取り込む「ローリングストック」という方法があります。具体的には、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法となります。

日常生活で消費しながら備蓄することで、食料品などを一定量に保ちながら、備蓄した食料品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができるようになります。日常生活に“防災”を取り入れやすい「ローリングストック」、ぜひとも試してみたいはいかがでしょうか。

〈防災士 荻野 勝也〉



【出典】日本気象協会「知る防災」より