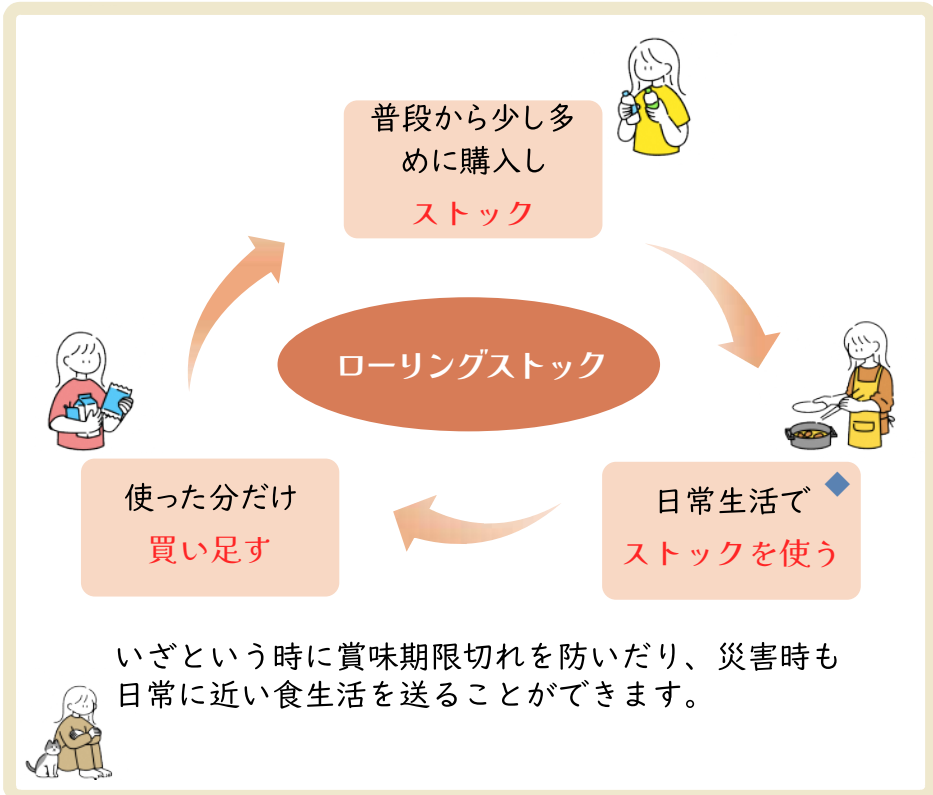




ローリングストック法



普段から少し多めに食材・加工品を購入し、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備蓄しておく方法。



ストック用食材(例)

主食(エネルギー源)
 精米・無洗米・パックご飯等
 小麦粉・米粉・ホットケーキミックス・乾麺・即席麺・餅
 カップ麺・缶詰パン・乾パン

主菜(たんぱく質源)
 肉・魚・豆など缶詰
 レトルト食品(丼・カレー・パスタソース)
 充填豆腐・豆乳
 乾物(かつお節・桜エビ・煮干し等)

副菜(ビタミン・ミネラル・食物繊維源)
 日持ちする野菜類(玉ねぎ、人参、じゃがいも等)
 野菜の缶詰(トマト・コーン)
 乾物(のり・ひじき・わかめ・切干大根・干し野菜)
 インスタントみそ汁・即席スープ等

牛乳・乳製品
 ロングライフ牛乳
 粉チーズ
 スキムミルク
 チーズ

果物
 日持ちする果物(りんご・みかん・柿)
 果物の缶詰
 ドライフルーツ

菓子・嗜好品
 あめ・ようかん・ビスケット
 チョコレート・せんべい
 クラッカー・コーヒー・紅茶等

<想定される状況>	<用意しておくもの>
ガス/電気の供給がストップ	カセットコンロを使用
水道水がストップ	保存水を使用
物流がストップ	缶詰・乾物・常温保存可能な野菜・果物を使用



日持ちしないものから順番に!

ライフライン(電気・水道・ガス)が止まった場合、日持ちしない冷蔵庫や冷凍室にあるものから消費しましょう。
 次に、レトルトや缶詰などの日持ちしやすいものを利用します。

◆ストック用食材の使い方の参考に...

『備蓄食品活用レシピ』
(農林水産省 東海農政局)

