

無理なく備蓄「ローリングストック」

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足す方法です。

普段の買い物の範囲で、無理なく一定量の食品が家庭で備蓄できます

補充する



ローリング
ストック

食べる



蓄える



水、缶詰、レトルト食品など日持ちする食品

できれば
1週間分を
備えましょう



出典：災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省）

要配慮者のための食品備蓄

特別な配慮が必要な方も 災害時に安心して食事ができるよう、普段から備えをしておくことが大切です！

乳幼児

- ・ 粉ミルクや液体ミルク
- ・ レトルトの離乳食
- ・ 好物のお菓子や飲み物



※飲料水は、調乳用に多めに備えましょう
※紙コップや使い捨てスプーンも備えておく と 便利です

高齢者

- ・ レトルト やアルファ米のおかゆ
- ・ 栄養補助食品
- ・ とろみ調整食品
- ・ 食べ慣れた味の保存可能な食品



慢性疾患の方

- ・ 代謝性疾患【糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、高尿酸血症（痛風）】、高血圧
→一般の方と共通した考えで、献立を工夫
 - ・ 腎臓病
→低たんぱく、低カリウムのレトルト食品
- ※医師が処方した食事療法を継続できるよう 備えましょう

食物アレルギーの方

- ・ アレルゲンが含まれていない食品
（アレルギー対応のレトルト食品や普段食べている好物）

※各食品の購入時に、原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合わせましょう

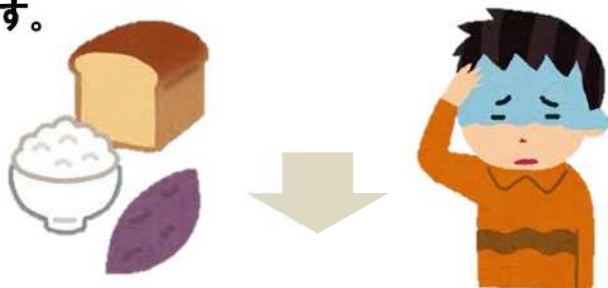
参考：要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省）

備蓄食品の選び方

◀ 日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭にあった食品を選ぶことが大切です。▶

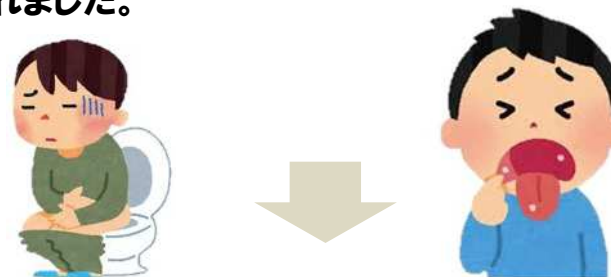
◆災害直後は炭水化物ばかりになりがち

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。



◆便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎に悩んだという声が聞かれました。



たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ！

ツナ、サバなどの魚介の缶詰や、コーンビーフ、焼き鳥などの肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、おすすめです。



ビタミン・ミネラル・食物繊維をとるための野菜を常備

たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。また乾物もおススメです。野菜ジュースやドライフルーツなどもあるといいでしょう。



出典：災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省）

洗い物いらずの簡単調理例！

1



断水した際にも食器にラップを敷くことで洗い物を削減できます。

2



まな板を使わず、キッチンバサミを使って空中で食べ物をカットし調理する方法です。

3



耐熱性のあるポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作ることができます。