

いまやろう！



ローリングストック法^{ほう}をやってみよう

1

び ちく しよくりょう みず
備蓄する食料・水を
ひとりよっか ぶん しよくぶん
1人4日分(12食分)
よう い
用意する



2

つき かい
月に1回
ひ じょうしよく ひ き
非常食の日を決めて、
ふる た
古いものから食べる



くりかえす

4

これらをくりかえして、
つね あたら ひ じょうしよく
常に新しい「非常食」
ほ かん
を保管する



3

た ぶん
食べた分は
げつまつ か た
月末に買い足す



せい かつ まも
生活を守る

ローリングストック法^{ほう}をやってみよう

「ローリングストック法^{ほう}」は食料^{しょくりょう}の新しいストック方法^{あた}です。これまでは5～10年^{ねん}くらい保存^{ほぞん}できる食料^{しょくりょう}を用意^{ようい}しなければなりません。選べる食料^{えら}があまりありませんでした。でも、この「ローリングストック法^{ほう}」を使うと、長く保存^{なが}しなくてもいいので、普段^{ふだん}食べているものが「非常食^{ひじょうしょく}」になります。また、食べながら備える^たので、災害^{さいがい}の時のための練習^{れんしゅう}にもなります。自分の好きなもの^{じぶん}、おいしいものを用意^{ようい}することができます。

- 最初に、備蓄^{さいしょ}する食料^{びちく}や水^{しょうりょう}を、一人4日分^{みず}（12食分^{ひとりよっかぶん}）くらい用意^{しょくぶん}します
- 月に1回、^{つき}「非常食^{かい}を食べる日^{ひじょうしょく}」を決めて、古いものから順番^たに食べます
- 食べたら、その分^{ぶん}だけ、月末^{げつまつ}などに買います
- 1～3をくりかえせば、いつも新しい食料^{あた}が、あなたの家^{しょうりょう}に用意^{いえ}してあるということになります

【いまやろう！】

- 食料^{しょうりょう}のローリングストック法^{ほう}を実際^{じっさい}にやってみましょう。
- 災害^{さいがい}時には避難所^{ひなんじょ}などで無料^{むりょう}で食料^{しょうりょう}が配^{くば}られますが、それらはアレルギー^{ぶんか}や文化^{ちが}の違い^{かんが}などを考^おえていないことが多いです。
食べられないものがある人は、自分の家^たで用意^{ひと}しましょう。
- 食料^{しょうりょう}以外のものもローリングストック法^いが使^{ほう}えます。ウェットティッシュやカセットボンベなど、使用期限^{しょうきげん}のあるものは
ローリングストック法^{ほう}で保管^{ほかん}しましょう。

📖 こちらも CHECK : 「生活を守る」 ⑦