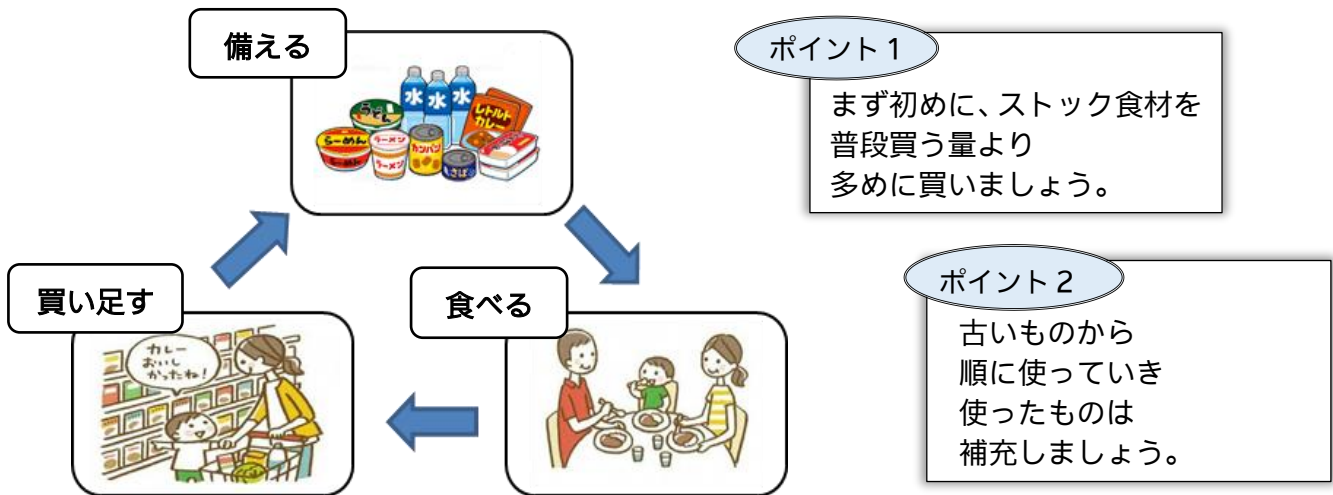


～ローリングストック法を活用しよう～

「ローリングストック法」とは？

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用されている食品を多めに備蓄し、いざという時のために備え、備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足して行くものです。

常に新しい非常食が備蓄される状態で、賞味期限切れの心配もないため安心して備蓄を行えるものです。



「最低3日間、推奨1週間」分の生活ができる食料、飲料水、携帯トイレ、トイレトリーパー等の備蓄に努めましょう。

また、栄養バランスや好み、家庭の状況（乳幼児、アレルギー、糖尿病等慢性疾患）を考慮した上で備蓄を行いましょう。

ローリングストックの具体例（食料・飲料）

| 分類 | 水や湯を要するもの | 水や湯を要しないもの |
|-----|--|--|
| 主食 | <ul style="list-style-type: none"> ・粉類（小麦粉、ホットケーキミックス） ・アルファ化米 ・無洗米・個包装もち ・即席麺 ・乾麺（うどん、そば等） ・マカロニ ・スパゲティ | <ul style="list-style-type: none"> ・レトルト主食（白米、白粥等） ・乾パン ・ビスケット ・クラッカー ・せんべい ・シリアル類 ・パン ・冷凍麺 ・冷凍おにぎり |
| 主菜 | <ul style="list-style-type: none"> ・乾物類 | |
| 副菜 | <ul style="list-style-type: none"> ・フリーズドライ食品（野菜・豆類） ・インスタント味噌汁、スープ類 ・乾物類（切干大根、乾燥わかめ、昆布、干し椎茸、寒天、干し海老、煮干し等） | <ul style="list-style-type: none"> ・梅干 ・漬物 ・らっきょう ・干し芋 ・乾物類（海苔、削り節） ・サラダ、野菜類煮物缶詰 ・チーズ |
| 調味料 | <ul style="list-style-type: none"> ・フリーズドライ品（味噌、醤油） ・コンソメ | <ul style="list-style-type: none"> ・味噌 ・塩 ・砂糖 ・ソース ・こしょう ・ごま ・マヨネーズ ・めんつゆ ・ケチャップ ・醤油 |
| 飲料 | | <ul style="list-style-type: none"> ・水 ・スポーツ飲料水 ・お茶類 ・野菜ジュース類 ・スープ缶 ・牛乳（ロングライフ） ・ジュース類 |
| その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・粉ミルク（液体ミルク） ・離乳食 ・介護食 | <ul style="list-style-type: none"> ・チョコレート ・飴 |

問合せ先：郡山市総務部防災危機管理課

電話 924-2161

メール bousaikikikanri@city.koriyama.lg.jp

※市ウェブサイトでも確認できます。

