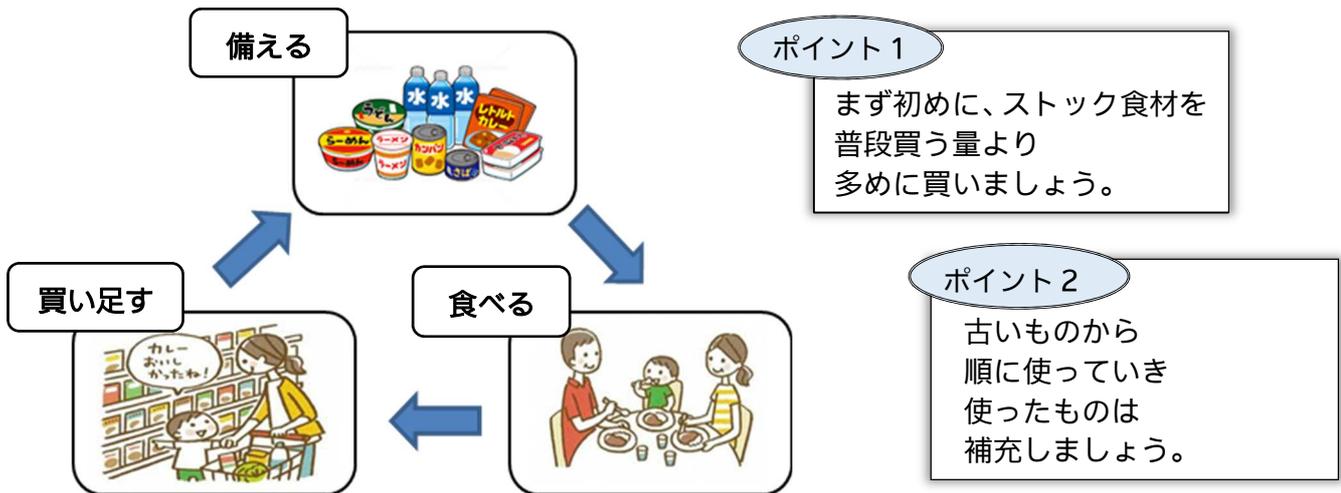


# ～ローリングストック法を活用しよう～

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

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。

