

**防災の視点**  
**8月**

“いつも”の買い物で“もしも”に備える  
～ローリングストック～

災害時のライフラインが普及する期間は、発生から3日～7日間程度といわれています。その間、コンビニやスーパーなどの機能も停止してしまうため、自分や家族用として3日～7日間分の食糧の確保が必要となります。そこで今回は、ローリングストック備蓄法について紹介します。

**「ローリングストック」とは**  
普段使う食品や加工品などを少し多めに買い置きして賞味（消費）期限の短いものから消費。

使った分だけ買い足していくことで、常に一定量が家庭にストック（備蓄）されている状態にしておく方法です。

日頃からローリングストックを意識して、災害などもしもの時に備えましょう。



【問合せ】  
豊田市 地域振興部 市民安全室 防災対策課  
☎0565-34-6750

“いつも”の買い物で  
**もしもに備える**



家庭備蓄の例 〈大人2人・1週間分の場合〉

必需品	主食 (エネルギー・炭水化物)	主菜 (たんぱく質)	副菜 (その他 適宜)
<b>水</b> 2ℓ × 6本 × 4箱 ※1人で1日に3程度 (飲料水+調理用水) <b>カセットコンロ・カセットボンベ</b> × 12本 ※1人で1週間に6本程度	<b>米</b> 2kg × 2袋 ※1人で1日に3程度 (1袋買えば1食75g程度) <b>カップ麺類</b> × 6個 <b>パックごはん</b> × 6個	<b>乾麺</b> (うどん・そば・そうめん・パスタ) ●そうめん × 2袋 (300g/袋) ●パスタ × 2袋 (600g/袋) <b>その他 (適宜)</b> ●LL牛乳 ●シリアル など	<b>レトルト食品</b> ●牛丼の素、カレーなど × 18個 ●パスタソース × 6個 <b>缶詰 (肉・魚)</b> ●好みのもの × 18缶 <b>日持ちする野菜類</b> ●玉ねぎ、ジャガイモ など <b>調味料</b> ●砂糖、塩、しょうゆ、麺つゆ など ●梅干し、のり、乾燥わかめ など ●野菜ジュース、果汁ジュース など ●インスタントみそ汁、即席スープ など