

## 家庭での食料備蓄 「ローリングストック」で無理なく備蓄しましょう

○備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

### 非常食

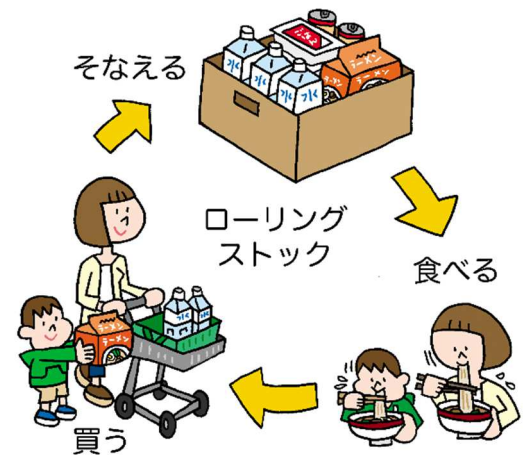
災害時の備えとして用意し、主に災害時に使用するもの

### 日常食品

日常から使用し、かつ、災害時にも使用するもの

○「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ことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

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びましょう。



○食品の選び方

### 主食

- ・精米、無洗米、パックご飯
- ・乾麺、即席めん、カップ麺
- ・小麦粉、米粉、餅

### 主菜

- ・肉、魚、豆などの缶詰
- ・レトルト食品（丼やカレー）
- ・乾物

### 副菜

- ・梅干し、漬物、日持ちする野菜
- ・インスタントみそ汁、即席スープ類

### その他

- ・果物の缶詰
- ・果物ジュース
- ・各種お菓子類
- ・各種調味料

○農林水産省では、食品の家庭備蓄に無理なく取り組むためのガイドや、乳幼児、高齢者、慢性疾患・食物アレルギーの方などに向けて、家庭備蓄を行う際に必要な情報を公開しています。詳しくは農林水産省「家庭備蓄ポータル」をご覧ください。  
(<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>)

