



# 【連載】災害に備える

## ～家庭でできる日頃からの備え～

だい 第23回  
非常食のローリングストック法について

各家庭で備蓄している非常食は今のどのような状態ですか？物入れの奥に入れっぱなしになっているご家庭も少なくないのでは。よくあることですが、いざ使おうとした時には消費期限が切れていたということも少なくありません。

今回は非常食を無駄にしない方法についてお伝えします。

### ローリングストック法をご存じですか？

「ローリングストック法」とは言葉のとおり、回転させながら（「ローリング」）、蓄えておく（「ストック」）という循環型の備蓄方法のことを言います。

長期保存が可能な災害用の非常食は一般のレトルト食品などに比べ価格が割高になりがちですが、この方法を用いれば普段食べ慣れているレトルト食品や缶詰を非常食として活用することができ、また家計にも優しいです。



備蓄した非常食を定期的に食べて、食べた分だけ買い足していくことがローリングストック法だね。

- ポイント1** 1週間分の非常食を備えよう
- ポイント2** 毎月1回、非常食を食べる日を決めよう
- ポイント3** 自分の口に合う食べ慣れた物を揃えていこう

ローリングストック法を用いて、賞味期限切れによる非常食の無駄を防ぎ、また普段食べ慣れた食品を非常食として備蓄し、いつ起こるかわからない災害に備えていくことが大切です。

※次回は「車中泊での避難について」をお伝えします。

大人だけでなく、子どもたちにも災害への関心を持ってもらいたいと考え、連載「災害に備える」では、子ども向けに文章にふりがなを付ける工夫をしております。ぜひ、お子さんと一緒にお読みください。

## 助成金のお知らせ “地域防災の学び”を応援します

今年もあいち防災協働社会推進協議会の主催で、防災人材の育成を目的とした「防災・減災カレッジ」が開催されます。社会福祉協議会では昨年度に引き続き、カレッジ指定コースを修了されたかたに受講料を助成します。

- 【対象】 18歳以上の市内在住者
- 【指定コース】 「地域防災コース」または「防災VOCコース」
- 【助成額】 上限1人3千円

※カレッジの申込みや助成金申請など詳しくは5月上旬に本会ホームページにてお知らせします。

