

防災について考えよう

新しい
備蓄のカタチ「ローリングストック法」とは？

「**ローリングストック法**」とは、今までは災害時まで消費することのなかった非常食を、普段の生活の中で**食しながら備蓄する**という方法です。

賞味期限切れを防ぎながら食品ロスを減らすことができるとして、今注目されています。



古

新

食料は古いものから使い
使ったら補充すること。

備蓄におススメの食品

【缶詰】



調理不要でそのまま
食べられるものを選ぶと
便利です

【アルファ米】

非常時はお湯ではなく
水で戻して食べることも
できます



【レトルト食品】



【乾麺】



【カップ麺】



備蓄食品 消費レシピ

備蓄食品の「缶詰」を使って！

いわしの缶詰で作る「混ぜごはん」

【材料 2人前】

いわしの蒲焼缶 1缶(100g)
酢 小さじ2
いりゴマ(白) 小さじ2
ご飯 300g

【作り方】

- ① ボウル(ポリ袋で代用可)に蒲焼缶を汁ごとあけ、酢とゴマを加えてほぐしながら混ぜる
- ② ①に温かいご飯を加えて切り混ぜる
- ③ 盛り付けて完成