

ローリングストック

「ローリングストック」とは、非常用のためだけに食材や道具を備蓄するのではなく、普段から食べているものや消耗品を少し多めに買って置き、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料や道具、日用品を家に備蓄しておく、循環型の備蓄方法です。消費しながら備蓄することができるので、備蓄用品を一定量に保ちながら、災害時にも日常に近い生活を送ることができます。

また、長期保存の非常食では選べなかった非常食をたくさんのラインナップから選ぶことができるのも利点の一つです。ローリングストックでの非常食の賞味期限の目安は約1年です。1年の賞味期限であれば各種レトルト食品、フリーズドライ食品などの多彩なレパートリーから選ぶことができるので、各家庭の好みに合わせた非常食の選択が可能になります。



ローリングストックの実践例

- ① 【朝・昼・夜の3食】×4日=12食分の非常食を用意する。
- ② 月に一度、家族で決めた日に、1食分の非常食を食べる。食べたら1食分を買い足して補充する。
- ③ ちょうど一年で、最初に用意した12食分は全て消費し買い足した12食分とそっくり入れ替わる。

(※ローリングストックを実践する場合、食品の賞味期限は1年で良く、より日常に近い食品を選んで備蓄することができます。)

備蓄食・非常食活用レシピ

【アルファ化米と野菜ジュースのパエリア】

《材料（4人分）》



○アルファ化米	…2袋(200g)
○オリーブオイル	…大さじ1
○おろしにんにく	…小さじ1
○ミックスベジタブル	…100g
○あさり	…100g
○野菜ジュース	…1本(200ml)
○水	…120ml
○固形コンソメ	…1個
○塩・カレー粉	…小さじ1/2
○こしょう	…少々

《作り方》

- 1 フライパンにオリーブオイル・おろしにんにくを入れ中火にかけ、ミックスベジタブルを加える。
- 2 塩ぬきしたあさり・野菜ジュース・水・固形コンソメ・塩・カレー粉を加える。
- 3 あさりの口が開いたらアルファ化米を加えてざっくり混ぜ、火を消しふたをして15分蒸らす。
- 4 ふたを取り、火をつけ2分ほど加熱してこしょうをかけてできあがり。

備蓄食・非常食とセットで用意しておきたい防災グッズが「カセットコンロ」です。過去の被災者の多くは、災害後の避難生活の際に「温かいもの」が食べたかったと語っています。被災直後の電気やガスが止まり熱源を失っている状況で、備蓄しているレトルト食品をさらにおいしくいただく際、カセットコンロはとても重宝します。普段から鍋用に準備されている家庭もあるかと思いますが、カセットボンベも買い置きを少し多めに「もしものとき」に備えましょう。

〈イラスト出典：「家庭とつながる！新食育ブック③」少年写真新聞社〉