

！ 備えるときの注意点

- 備蓄した食品の
うっかり賞味期限切れを防ぐために…

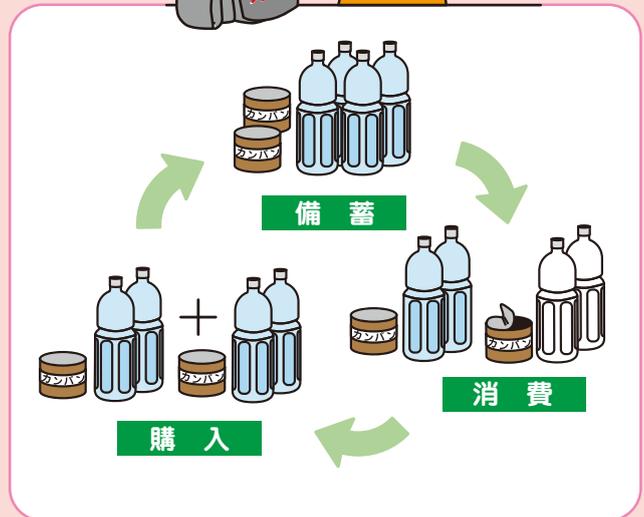
ローリングストック法 のすすめ

保存用の食品を備蓄しておくことは大切なことですが、いつの間にか賞味期限が切れていて破棄したり、賞味期限が迫ってあわてて保存食を食べなければいけないということに陥ったりします。そこで、**日常の中に食料備蓄を取り込む**ローリングストック法という考え方があります。

ローリングストック法は、日常的に食材・加工品を少し多めに購入し、賞味期限が近いものから消費します。そして、消費した分だけ買い足すことで、**常に一定量の備蓄をしておく**という方法です。

この方法のメリットは、備蓄量を一定に保ちながら消費と購入を繰り返すので、備蓄品の鮮度が保たれ、いざという時でも日常生活に近い食生活を送ることができることです。

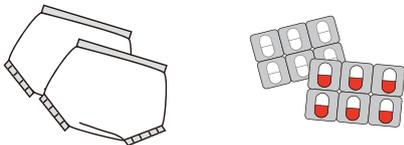
食品の備蓄の目安は、最低でも家族人数分×3日分です。飲料水の備蓄も同様で、定期的に料理などに使うことで循環させていきます。



● 家族構成に合わせて準備しましょう

高齢者や身体の不自由な方がいる家庭

介護・看護用品、紙おむつ、服用薬など身体状況に合わせて準備しましょう。



赤ちゃんがいる家庭

粉ミルク、ほ乳びん、おむつやミネラルウォーターなど。お子さんの状況によっては離乳食やスプーンも準備。



停電に備えましょう

夜間、周りが見えない！

懐中電灯(LEDライト)、ランタンなどを必ず**乾電池と一緒に**備えましょう。ろうそくは火災を招くおそれがあるため使用は控えましょう。

冷暖房器具が使えない！

冷暖房器具が使えない状態でも、**暖(涼)をとる手段**を備えましょう。(P13「非常備蓄品」参照)

携帯電話に充電できない！

乾電池式充電器(乾電池も一緒に準備)と**モバイルバッテリー**を備えておくことと安心です。

家電が使えない！

家電製品の使えない状況を想定して調理手段を備えましょう。(P13「非常備蓄品」参照。) また、テレビやパソコンが使えず情報収集ができなくなるため**電池で動くラジオ**を備えましょう。

断水した！

停電による給水ポンプの停止などによる断水に備えましょう。(飲料水の**備蓄**、常にお風呂に水をはっておく、給水された水を入れる**ポリタンク**や、水を使わない**簡易使い捨てトイレ**を備えておく)

物が買えない！売っていない！

停電が起きてからでは、店に人が殺到し、商品が不足するため欲しいものが買えません。また停電が復旧しても物流が途絶えているため、食料品や日用品がしばらく買えない可能性も高いです。災害時に役立つものや普段から必要不可欠なものを**事前に多めに備えておく**ことは非常に重要です。また、**ガソリンも普段から残量が1/3ほどになったら給油する**ようにしておくことと安心です。

★ 停電復旧時の火災を防ぐため、ブレーカーの電源を落とし、復旧後に電源を入れるようにしましょう。