

# 「在宅での避難」のすすめ～ローリングストック～



すっかり秋めいて過ごしやすい季節になりましたね。  
さて、「9月のお知らせ」より、災害後をご自宅で乗り切るために必要なことを、皆様とご一緒に考えてまいります。今回は「ローリングストック」です。コロナ禍での「緊急事態宣言」が発令された直後に「買い占め」が発生しました。普段から食べ慣れたものをいつも多めに備えていれば、慌てて買い占める必要はありませんよね。長期保存ができる災害用の非常食に加えて、いつもの「缶詰」や「レトルト食品」を少し多めに買い、食べたらいきなり買い足していく～ローリングストック～を、今から始めましょう！

## 1. ストックするものは「常温保存できるもの」。2. 「ローリングストック」では「定期的に使うこと」が大切です。



主食・おかず・調味料のほか、チョコレートなどのお菓子も備蓄しましょう。  
ライフラインが寸断されたときを想定し、できれば1週間分を備えましょう。  
(水はひとり1日3ℓをめやすにしましょう)

レトルト食品は常温でも食べられますね！



たとえば、月に一度「防災食の日」などを決めて食べる機会を作りましょう。  
秋晴れの日などは、屋外での「防災ランチ」もいいですね。実際に「カセットコンロ」も使ってみましょう。

必需品はこれ！！  
**カセットコンロ**



主食はカップ麺やパスタ、フリーズドライのご飯など。缶詰はおかずにもなります！



気に入った食品を買い足すのは、いつもやっていることですよね。備蓄はその延長と考えて、気軽に無理なくできるといいですね。



特売を利用して購入したり賞味期限を分かりやすく表示したりいろいろ工夫してみてくださいね。

使った食品やボンベは買い足しておいてくださいね。



**\* 風水害等で「命を守る行動」が必要なときは、速やかに避難所へ避難してください \***

