

「ローリングストック」とは、

いつも食べている食品を少し多めに買いおきして、賞味期限がせまったものから使い、使った分を買いたして備蓄を続ける方法です。
冷蔵庫の食品は、毎日チェックしやすいですが、常温保存の食品は、ついつい期限切れにしてしまいがち。
収納場所や消費する日を決めて、上手にローリングストックしていきましょう。

自宅での 「備蓄量」のめやす

最低 3 日分～できれば 7 日分×人数分の
食品を用意するのが望ましいとされています。

「飲料水」のめやす

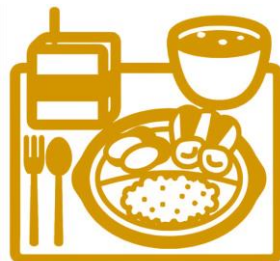
1 人 1 日分
飲む分 2L*+料理に使う分 1L* = 3L*
※ リットル

「備蓄のポイント」

1 日分の献立をイメージして用意する
初日～3 日目 冷蔵庫の食べものを中心にやりくり（冷蔵庫には 3 日分ためる）
4 日目～7 日目 常温の備蓄品を使いながら過ごす

常温備蓄品を使った 1 日分の食事例

朝 パン缶、スープ、肉や魚の缶詰、野菜（果物）ジュース
昼 レトルトカレー、パックご飯、豆乳（牛乳）
夕 レトルト牛丼、パックご飯、インスタントみそ汁



「常温備蓄品」の種類

- ★缶詰
肉、魚、豆類、野菜、果物、パンなど
- ★レトルト食品
カレーやパスタソース、スープ、丼物など
- ★常温保存可能な豆腐
- ★フリーズドライ食品
- ★乾物
かつお節、桜えび、煮干し、
切干大根、海藻類、ドライフルーツなど
- ★インスタント食品
- ★米、パックご飯、もち、粉類、麺類
- ★お菓子類
- ★水以外の飲料
野菜ジュース、果物ジュース、
常温保存牛乳、豆乳など
- ★飲料水

「備蓄品の置き場所と工夫」

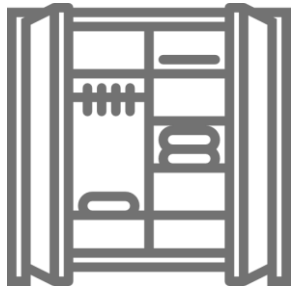
1.よく使うものはキッチンにおく



2.たまにしか使わないもの、賞味期限の長いものは押し入れやクローゼットにおく



3.取り出しやすい中身のわかるケースや箱に入れる



4.賞味期限の近いものを同じケースに入れる

5.ケースの見やすい所に賞味期限を書いてはる

6.重い物は下におき、軽い物は上におくと安定するので、物が落ちてくる危険を防止できる



7.備蓄品リストは、使って買い足したものを記入し、いつも新しくしておく

8.備蓄品リストは、わかりやすい場所に保管する

賞味期限
RO.O



ローリングストックレシピ

～ 切干大根アレンジ ちょっと洋風な変わりご飯！ ～

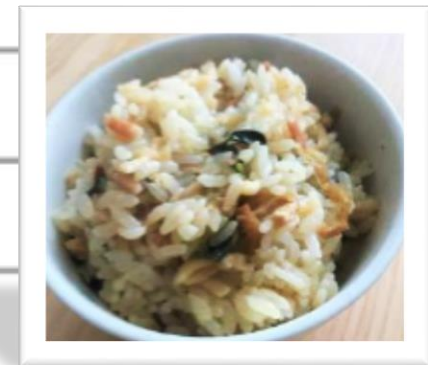
コマツナと切干大根のまぜご飯

材料（2人分）

米	1合（150g）
切干大根（乾燥）	13g
ベーコン	1枚
小揚げ	1/2枚
サラダ油	適量
A	だし汁 1/3カップ
	しょうゆ 小さじ2
	みりん 大さじ1/2
	砂糖 小さじ1
コマツナ	25g

作り方

- 1 米は普通に炊く。
- 2 切干大根はぬるま湯で戻し、水洗いをした後に粗きざみ、ベーコンと小揚げは千切りにする。
- 3 サラダ油で2を軽く炒め、Aを加えて煮汁がなくなるまで煮込み、最後に1cm程度に切ったコマツナを加えて軽く火を通す。
- 4 炊き立てのご飯に3.を加え、よくまぜ合わせる。



【1人分の栄養価】

エネルギー：373kcal、食塩相当量：1.2g

農水省ホームページ

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/chapter09.html>

手稲区保健センターホームページ

https://www.city.sapporo.jp/teine/hoken/hokencenter/menu/shokuiku_menu/kanbutukandume.html