

食べた分を
買い足す



食べ慣れたものを
備蓄する



備蓄の目安
一人あたり
最低 **3** 日分

ローリングストック

災害に備えて蓄えておく食品を普段の食事で定期的に食べ、
食べた分を買い足す方法。賞味期限切れを防げます。



普段の食事で食べる

そろえて安心！ 備蓄食品

備蓄量の目安

最低3日分～できれば7日分×人数分

(飲料水 + 調理用水) 1日1人3ℓ



<備蓄食品例>

主食

(ごはん・パン・めん)



主菜

(肉・魚・卵・大豆製品)



副菜

(野菜・海藻など)



乳製品・豆乳



果物



菓子・嗜好品



ローリングストック活用レシピ (サバ缶の豆乳チャウダー)

材料 (2人分)

| | |
|--------------|------------|
| 小松菜 | 100g(1/3束) |
| さば水煮缶 (備蓄食品) | 90g(1/2缶) |
| コーン缶 (備蓄食品) | 40g(大さじ3) |
| バター | 6g(大さじ1/2) |
| 無調整豆乳 (備蓄食品) | 300ml |
| みそ | 小さじ1 |
| すり白ごま | 小さじ1 |
| 黒こしょう | 少々 |

作り方

- ①小松菜は1cmの長さに切る。
- ②鍋にバターを熱し、小松菜をさっと炒める。
- ③さば缶とコーン缶を加えて炒め、豆乳を加える。
- ④煮立ったらみそを溶き入れ、すりごまと黒こしょうを加えて味を整える。

1人分の栄養価：エネルギー224kcal 食塩相当量0.9g