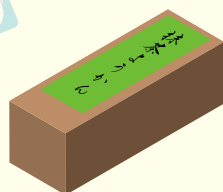
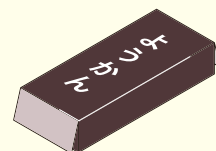


お菓子の「ローリングストック」のすすめ

お菓子で災害に備えてみませんか？

いつものおやつを、
もしものチカラに。



もしもに備えて、はじめよう！

Q. 災害時に備えた「家庭の食品備蓄」はお済みですか？

大きな災害が発生して物流機能が停止した場合、スーパーマーケットやコンビニの店頭で食品が手に入りにくくなります。もしもに備えて普段から「家庭の食品備蓄」をしておくことが大切です。

災害発生から
支援物資が到着するまでに
かかる想定期間は、
約3日～1週間
とされています。

A. 食品備蓄には「非常食＋日常食品」がおすすめです！

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用する、災害時にも使える「日常食品」をバランス良く備えましょう。

非常食
災害時の備えとして用意し、主に災害時に使用するもの



日常食品
日常から使用し、かつ、災害時にも使用できるもの



きょう
今日から
はじめられる！

簡単！「ローリングストック」

補充する



ローリング
ストック

食べる



「ローリングストック」とは普段の食品を少し多めに備えておき、賞味期限の古いものから順に使いながら、減った分を補充していくことで、無理なく家庭内の備蓄を続ける方法です。

蓄える

- ・非常食
- ・日常食品
- ・持ち歩き用品



POINT 1

費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできます。

POINT 2

買い置きスペースを少し増やすだけですみます。

日常的に食べているお菓子は ローリングストックにおすすめ!

お菓子が適しているポイント

1 ほっとリラックスできる

さいがいじ ふ あん きんちよう かん
災害時の不安や緊張を感じる時こそ、普
段慣れ親しんだお菓子を食べて、少しで
もホッとできる
時間をつくるこ
とが大切です。



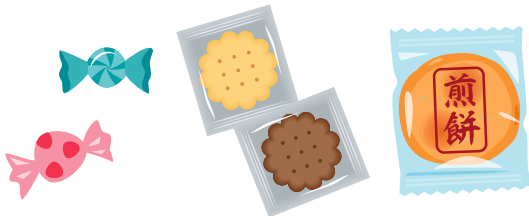
2 幅広い年齢層に人気

か ぞく はば ひろ おん れい そう
家族の人数やそれぞれの好みに合わせ
て「どんなお菓子にするか」を、みんな
で選んで楽
しく備蓄す
ることができます。



3 個包装のことが多い

こ ほう そう
お菓子は個包装されているものが多いた
め衛生的で、移動時も手軽に持ち歩くこ
とができます。



4 エネルギー源になる

つか さいとう ふく
疲れた時でも、お菓子のお砂糖に含まれ
るブドウ糖と果
糖が速効性のあ
るエネルギー
源として力に
なります。



お菓子の例



※この他にも、普段みなさんが食べているお菓子が対象となります。

覚えておきたい 「お菓子の備蓄のやり方」について

check 1



いつものお菓子を少し多めに買う。

一世帯で最低 3 日分 ~ 1 週間分 × 人数分の食品
の家庭備蓄が望ましいとされています。家族の人数や好みに応じて備蓄内容や量を決めましょう。



check 2



賞味期限を考えて古いものから食べる。

お菓子の賞味期限の確認を習慣づけましょう。
また、フードロスにつながらないように賞味期限
を考えて古いものから食べることが大切です。



check 3



お菓子を食べた分だけ買い足しする。

購入・備蓄しすぎて賞味期限までに食べきれない
ことがないよう「食べた分だけ買い足す」、という
行動を習慣づけましょう。



お菓子を含めた「災害時の食品備蓄」について、
詳しく知りたい方はこちら！

のう りん すい さんしょう
農林水産省

「災害時に備えた食品ストックガイド」

