

## ローリングストック法～備蓄編～

### (1) 新たな非常食の備蓄法「ローリングストック法」

この方法は画期的で、3年、5年といった長期保存が効く缶詰や乾パンに代表される非常食を、その期間まで食べずに置いておくという考え方ではなく、日常的に非常食を食べて、食べたら買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食が備蓄されているという、まさにその名の通り「食べ回しながら備蓄する」という方法なのです。

この方法を用いることで、さまざまなプラス面があります。一つ目は「非常食」が日常化するということです。後ほど詳しく解説しますが、月に1、2回定期的に「非常食」を食べることになるので、普段から食べているものが災害時の食卓に並ぶこととなります。普段食べ慣れない長期保存が効く非常食よりも多くの人々が安心して食事を採ることができるはずです。

長期保存の非常食では選べなかった非常食をたくさんのラインナップから選ぶことができるのも利点の一つです。ローリングストック法での「非常食」の消費期限の目安は1年です。1年の消費期限であれば各種レトルト食品、フリーズドライ食品、など多彩なレパートリーから選ぶことができるので、各家庭の各個人の好みに合わせた非常食の選択が可能になります。

### (2) ローリングストック法の実践方法

最初に4日分12食分を用意して、毎月一食分を食べて補充をすると、最初に用意した非常食は1年にすべて入れ代わることになる。この方法だと消費期限が1年程度のレトルト食品でも、非常用の備蓄品として保存できるし、特別な非常食を購入する必要がないのも魅力になります。



### (3) 非常備蓄品の目安

「ローリングストック法」による備蓄法が理解できれば、あとはどの程度の備蓄品を最初にストックしておけばよいか？ 特に重要なストック品と考えられる目安をご紹介します。

- ① 飲料水はひとり9～12リットル
- ② 食料品はひとり12食分
- ③ トイレットペーパーは1か月分
- ④ カセットコンロ+ガスボンベは3～4本