「もしも」に「いつも」で備えよう ローリングストック

能登半島地震で被災された皆さまに
心よりお見舞い申し上げます。
地震や水害など大きな災害が起きると、避難所がいっぱいで
入れなかったり、被災地以外でもお店に人が殺到し
商品がなくなったりすることがあります。
そうした場合に慌てることのないよう、
ちょっとずつ準備をしておくことが大切です。

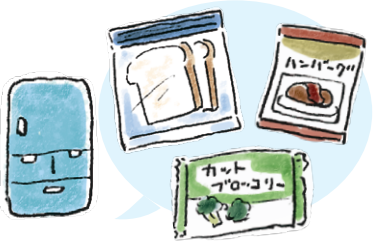
1週間を想定した備えを

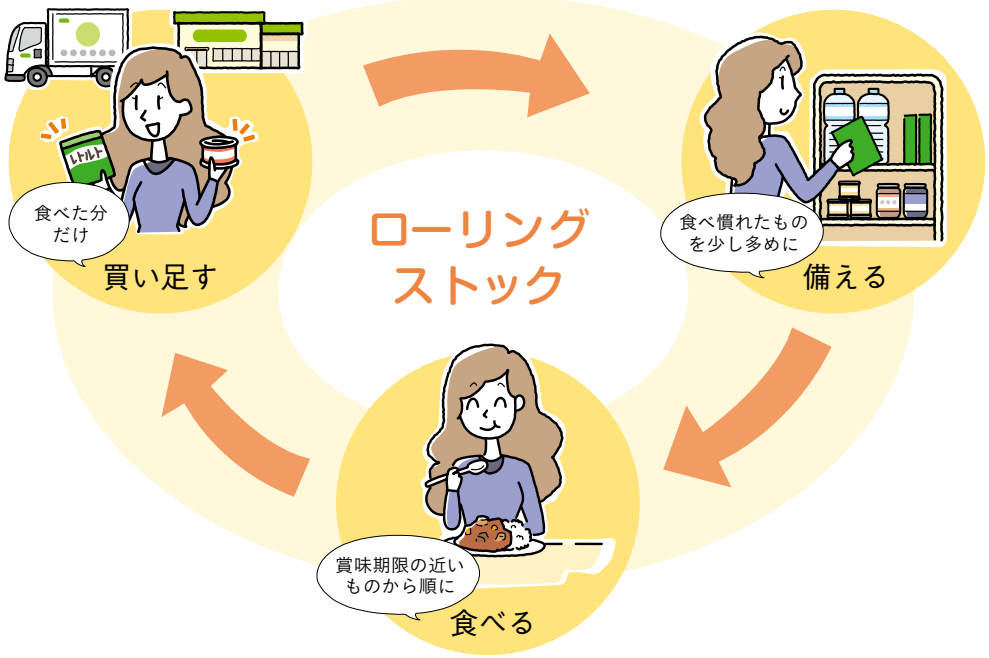
大災害の場合、地域や被災状況にもよりますが、電気や水道などのライフラインの復旧や支援物資が届くまでに、およそ1週間かかるといわれています。少なくとも1週間ほど自宅でも過ごせる備えが必要ですが、「非常食を1週間分」というと、用意するのも備蓄しておくのも大変ですよね。でも冷蔵庫や台所にあるものを順番に使っていけば大丈夫。「非常食の賞味期限がいつの間にか過ぎていた」なんて失敗も防げます。

1～2日目

●冷蔵庫・冷凍庫のものから先に食べる

冷凍庫にはパン、野菜、自然解凍で食べられる冷凍食品などの備蓄を！





「ローリングストック」なら無理なく備えられる

食料の備蓄には「ローリングストック」がおすすめ。いつも使っている食品を「ちょっと多めに」購入しておき、使ったらその分を買い足す方法です。普段から食べ慣れたものや好みに合うものを非常時にも使うことができて安心、というメリットもあります。食品だけでなく、トイレットペーパーやラップなど、いつも使っている生活用品も多めに購入しておきましょう。

食品は賞味期限の近いものから使います。保管する際は日付順に並べ、手前に賞味期限の近いものを、奥に買ってきたものを置きましょう。「毎月○日はローリングストックの日」と決めて、定期的にチェックできるといいですね。

今回の取り組みは、目標11：
住み続けられるまちづくりを
につながっています。

食品以外に用意しておきたいもの

- □ 水（1日1人3リットル。最低でも3日分、可能なら1週間分）
- □ カセットコンロとガスボンベ
- □ 携帯ラジオと懐中電灯、乾電池
- □ 簡易トイレ
- □ 水を使わないシャンプーやスキンケア用品
- □ ウエットティッシュや除菌スプレー

など

※オムツや離乳食、薬、生理用品など、家族にあわせて必要なものを備えましょう

3～7日目

●備蓄した食料を活用

レトルト食品、フリーズドライ食品、
缶詰、乾物、乾麺、
いつものおやつなど

ローリングストックにおすすめのもの（例）

主食になるもの

パックご飯や乾麺、
シリアルなど

乾麺はできれば
ゆで時間が短いもの

おかずになるもの

レトルト食品や缶詰、
フリーズドライスープ、たまねぎ
など常温保存できる根菜など

野菜が不足するので
乾物や野菜ジュースも
あると◎

ほっとできる「おやつ」

チョコレートや
フルーツ缶など

ナッツ類やドライフルーツ
はカロリーも補えます

生活用品も忘れずに

トイレットペーパーや
ラップ、ビニール袋など

ラップはお皿に巻くと
洗わずにすみます

コープデリグループは、事業と活動を通して「SDGs（エスディージーズ）（持続可能な開発目標）」の達成を目指しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS