

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)



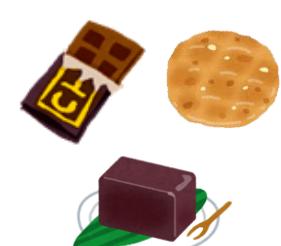
乳製品・豆乳



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