

# ローリングストック法

非常食を日常生活で食べることです！



普段から使う食料などを少し多めに買い、使った分を買い足すことを繰り返し、常に一定量を備蓄しておく備え方です。食べ慣れたものを備蓄にできるため、被災生活でのストレスを軽減することができます！  
さらに、賞味期限の短い食材・食品も非常食にでき種類も豊富になります！

**例えばこんなものも非常食にできます！！**

- ・米・もち
- ・めん類(乾めん、スペゲッティ、インスタントラーメン)
- ・粉物(ホットケーキミックス)
- ・レトルト食品(おかゆ、カレー、ミートソース)
- ・缶詰(サケ・サバ・あさりの水煮・ツナ・コンビーフ・くだもの等)
- ・汁物(インスタント味噌汁・スープ)
- ・乾物(のり・わかめ・ひじき)
- ・菓子類(チョコレート・ドロップ)