

ローリングストック

9月1日は防災の日です。家にある防災用品や備蓄品を見直すよい機会です。いざという時に「ものがあふれていて身動きが取れない」、「必要なものが出てこない」と困ってしまいます。不要なものは整理整頓し、災害が起きたときに動きやすい環境をつくっておきましょう。

使わずに捨ててしまうのはもったいない！

「非常食の賞味期限が大幅に切れている」、「ウエットティッシュが乾いていて使えない」というようなことがないようにしましょう。特に非常食は、賞味期限が切れたら捨てるのではなく、切れる前に実際に食べてみましょう。食べ方や味を知っておくことで、被災したときでも安心できます。

古いものから消費して、その分買い足そう！

普段から少し多めに食品や生活用品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、いつも家に一定量を備蓄しておく方法を「ローリングストック」といいます。日常生活の中で古いものから消費しながら備蓄するということが重要です。

特に食事は、避難した際、数少ない楽しみのひとつにもなります。食べ慣れないものばかりで食欲がなくなったり、食事自体がつらくなるのを防ぎ、日常生活に近い食生活を送ったりすることができます。

ローリングストックを行うことで、使わずに捨ててしまう食べ物や備蓄品を減らしていきましょう。