

特別編 ローリングストック特集

8月の非常食情報は、特別編として過去に掲載したマンガを厳選して掲載いたします。

今回は「ローリングストック特集」！

比較の日持ちのする食品を買いだめし、食べたらまた補充する、というローリングストック法は新型コロナウイルス感染症流行下の外出制限でも有効です。



書籍「早わかり防災マニュアル」

日本出版制作センターから好評発売中！

- B6変形判・236頁
- 定価：本体1,650円（税込）

日本出版制作センターの書籍販売サイト
もどうぞご利用ください！

<https://www.center-net.jp/sales>

できれば7日分備蓄しよう

非常食の備蓄って3日あればいいんだっけ？

最近は7日分が推奨されるようになりました

とくに高層マンションに住んでる人は多めに備えておきましょう

食料や水を持って階段を上るのはとても大変です

あとはアレルギーなどで特別食が必要な人も自分で多めに・・・

ペットの水と食べ物も配給はないので飼いが用意して下さいね

そう！

ペットの水と食べ物も配給はないので飼いが用意して下さいね

ペットも？

野菜不足が心配

野菜不足が心配なのよね

肉類とか魚類とかは比較的簡単に手に入るし・・・

缶詰とかレトルトとかなるべく野菜多めのを選んでるけど大丈夫かな・・・

非常に野菜を摂りたいなら野菜ジュースがいいですよ！じゃがいもやたまねぎなどの根菜も日持ちするので備蓄に向いています

野菜じゃないけれどひじきやわかめ、豆類などの乾物もビタミンやミネラルが多いのでおすすめです

よく考えたらふだんの食べるものでけっこういろいろ用意できるのね！

それでも心配な人はサプリメントに頼るのもいいですね

食べ慣れたもの

カップラーメンはあんまり食べないけど備蓄のために買っておこうかな・・・

非常食にするなら食べ慣れたものをおすすめですよ！

ショックな出来事があったときは食べ慣れた味の方が落ち着くし・・・

普段食べないものだと賞味期限が近くても結局食べなかったりでムダにしてしまいがちです

小さなお子さんには好きなキャラクターものお菓子を用意しておくといいですね

子どももその方が食べてくれるかな

食べ盛りの子どもがいる家

うちは食べ盛りの子もいるから非常食の備蓄なんてムリよ 絶対

たしかに市販の一食分では物足りないかもしれませんね

そんなご家庭にはお米や乾めん、パスタなどの備蓄がおすすめです！

カセットコンロがあれば調理できるので調味料やレトルト食品、缶詰などを組み合わせアレンジできます

お米とか乾めんだったら多めに買い置きすればいいもんね！

カップ麺とかお菓子と違って勝手に食べられていつの間にかなくなってしまうことないだろうし・・・

万一の時買い占めに走らないようにしたいですね

100円ショップでそろえる

よく考えたら持ち出し袋の中身ってほとんど100円ショップで買えるわね

そうですね 品揃え充実してますね

特におすすめなのはウェットティッシュやタオル、ラップ、ビニール袋、電池などの消耗品です

そう！食品や化粧品、防寒具などは好みや使い勝手が重要なので袋に入れる前に必ず試してみましょう

品質にかかわらずあれば使えるしローリングストックもできるものね

100均で便利な物多くてつい余計に買っちゃうのよね

荷物がふさすぎないように気をつけて！

単3電池が単1や単2として使えるグッズとか

わかる・・・

ロングライフ食品って便利

あれっ このパンやけに賞味期限が長いぞ

ロングライフ(LL)パンですね

ちょっと難しいんですが・・・酵母のはたらきや水分活性を低く抑えることで長持ちさせているそうです

もちろん保存料が大量に入っているわけでは

ふーん・・・味は普通のパンと同じだね

ほかに牛乳、豆腐などもロングライフのものが有りますよ

便利なものがあるんだなあふだん使いしながら非常用にもなっていいね

牛乳は常温で保存出来ます