

ローリングストックのコツ①

「ローリングストックを始めてみたが
収納場所に困る」

「賞味期限をつい切らしてしまう」

「在庫がどのくらいあるかわからなくなる」

……というローリングストックの
お悩みをよく聞きます

私もはじめはうまくい
かなかったけど

いくつかコツがあるよ



1. 何がどのくらい必要かリスト化する

家族全員が3日
以上過ごすための
食料ですね



うちでは
①よく食べるもの
②たまに食べなくなるもの、
なくてもいいが好きなもの
の2つに分けて①を優先的に
補充するようにしてるよ
最初はアイテムを絞って
ローリングストックを始めてみ
るのもいいと思う



2. 同じものは1カ所にまとめて、在庫見える化する

あたりまえのようだけど
見直してみると意外と
バラバラなんだよねー

パスタソース

缶詰

お菓子

