

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」

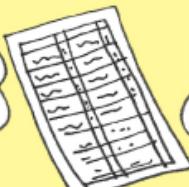
「在庫がどのくらいあるかわからなくなる」

……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つたけど
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

