



今日からあなたも
ローリングストッカーズ!
私たちは、「ローリングストック」を広めるために活動しています。

家族、親戚、お友達に
ローリングストックを教えてあげよう。
ローリングストックについて
詳しく知りたい人はこちらをチェック!

Check! ▼



ROLLING STOCK



災害をおいしく乗り越えるコツ

さい

がい

災

害

び

ちく

備

蓄

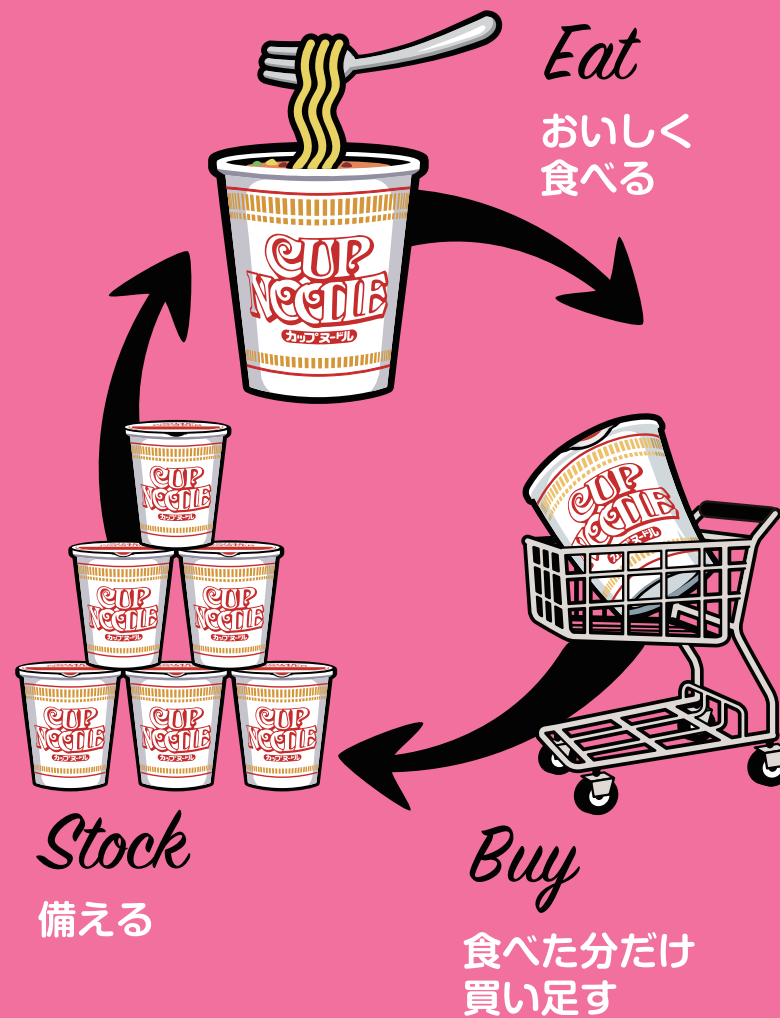
かしこく、おいしく
いつものものが、
もしもに役立つ



ローリングストックとは

ローリングストックとは、普段食べなれているものを防災用に備えておく考え方で、日常生活で消費しながら、定期的買い足すことがポイントです。

日頃からローリングストックをすることにより、災害時にいつものおいしい食事を食べられるので、被災時の不安を和らげ、人の心を元気づけます。



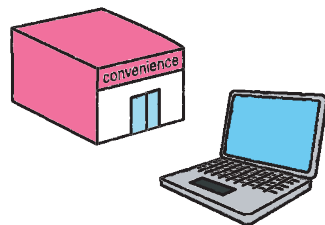
災害備蓄食としての

インスタントラーメンのメリット

日清食品グループの主力製品であるインスタントラーメン。さまざまなメリットを持っており、ローリングストックにもおすすめです。

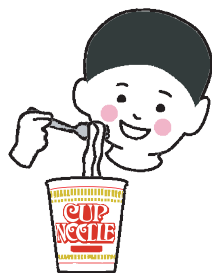
どこにでも売っている

スーパー、コンビニ、ネット通販など身近な場所で売っているため、いつでも手軽に購入できます。



おいしく食べられる

長年親しまれてきたおなじみのおいしさで、災害時でも誰もが安心して食べられます。



簡単でお手軽

お湯さえあればあっという間に出来上がるお手軽さ。カップ麺なら食器も必要ありません。



保存性がある

賞味期限は、カップ麺なら製造から6カ月、袋麺なら8カ月あります。ご自宅にストックして、少しずつ消費するのも最適です。



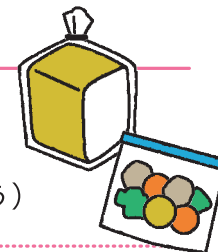
災害時の食品・備蓄品の活用術

災害は突然やってきます。自宅にある食品や備蓄品を上手に活用していきましょう。

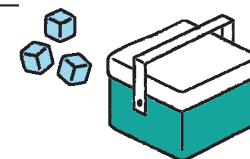
災害発生

1日〜3日目 冷蔵庫・冷凍庫の食品を使用

冷蔵庫に保存してある食品の消費期限や賞味期限を確認し、上手に活用しましょう。（冷蔵・冷凍保存をする習慣を心がけましょう）



冷凍庫などにある氷や保冷材は、クーラーボックスなどの保冷できる容器に入れ、食品も一緒に保冷しておきましょう。氷は溶かして、飲料水としても活用。



4日〜7日目 ローリングストックで備蓄した食品を活用

缶詰類

肉や魚、野菜や果物などさまざまな種類がある缶詰で、栄養補給。



インスタントラーメン・乾麺

短時間で茹でられるものを選択し、活用。



フリーズドライ食品（スープ等）

スープ類などは、簡単に美味しく食べることができるので、食欲がないときなどにおすすめ。



やってみよう! ローリングストック!

自然災害や有事などに備え、1人当たり3日分(9食分)の食品をストックし、食べながら入れ替えていくことを、国や自治体も推奨しています。



大人は1日最低1,200kcal(基礎代謝量)が必要です。災害などのストレス下で避難生活を続けていくには、1日1,600~1,800kcal摂取することが推奨されています。(日清食品のインスタントラーメンのカロリーは、1食350~400kcal程度)

日清食品グループ オンラインストア

日清食品グループ オンラインストアでは、ローリングストックに適した商品を24時間・年中無休で販売しています。詳しくはウェブサイトからご確認ください。



ローリングストックするもの

にチェックを入れて、備えましょう。

※それぞれの量は、1人当たりの目安です。

約3カ月で入れ替える

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> インスタントラーメン 4~6個 | <input type="checkbox"/> 水 3ℓ |
| <input type="checkbox"/> インスタントみそ汁、
即席スープ 4~6個 | <input type="checkbox"/> パックご飯 4~6個 |
| <input type="checkbox"/> 嗜好品、菓子類 お好みの量 | <input type="checkbox"/> レトルト食品 4~6個 |
| <input type="checkbox"/> カセットボンベ 3~5本 | <input type="checkbox"/> 缶詰 4~6個 |

約1年で入れ替える

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> カイロ 5個 | <input type="checkbox"/> 電池 10個 |
|---------------------------------|---------------------------------|

避難バッグに入れるもの

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 3日分の食料+水 | <input type="checkbox"/> 運動靴 |
| <input type="checkbox"/> 名前・家族の連絡先・血液型・
緊急避難所などを書いたメモ | <input type="checkbox"/> 常備薬、救急セット |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 外傷治療薬 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> ラジオ | <input type="checkbox"/> ロープ |
| <input type="checkbox"/> 万能ナイフ | <input type="checkbox"/> 下着 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> コンタクトレンズ、メガネの替え |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> ガムテープ | <input type="checkbox"/> ラップ |
| <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> 防寒具、熱冷却シート |
| <input type="checkbox"/> 油性ペン | <input type="checkbox"/> ゴミ袋、ポリ袋 |
| <input type="checkbox"/> 箸・フォーク・スプーン | <input type="checkbox"/> 新聞紙 |
| <input type="checkbox"/> 小鍋 | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| | <input type="checkbox"/> カセットコンロ |

- スマートフォンのスケジュール管理機能を利用し、備蓄品の賞味期限がわかるようにしておこう!
- 家族でどこに備蓄品が置いてあるかを確認しておこう!
- 備蓄品をストックしてある箱に、食べる日付を記入しておこう! 食べたらいしめ!

