



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

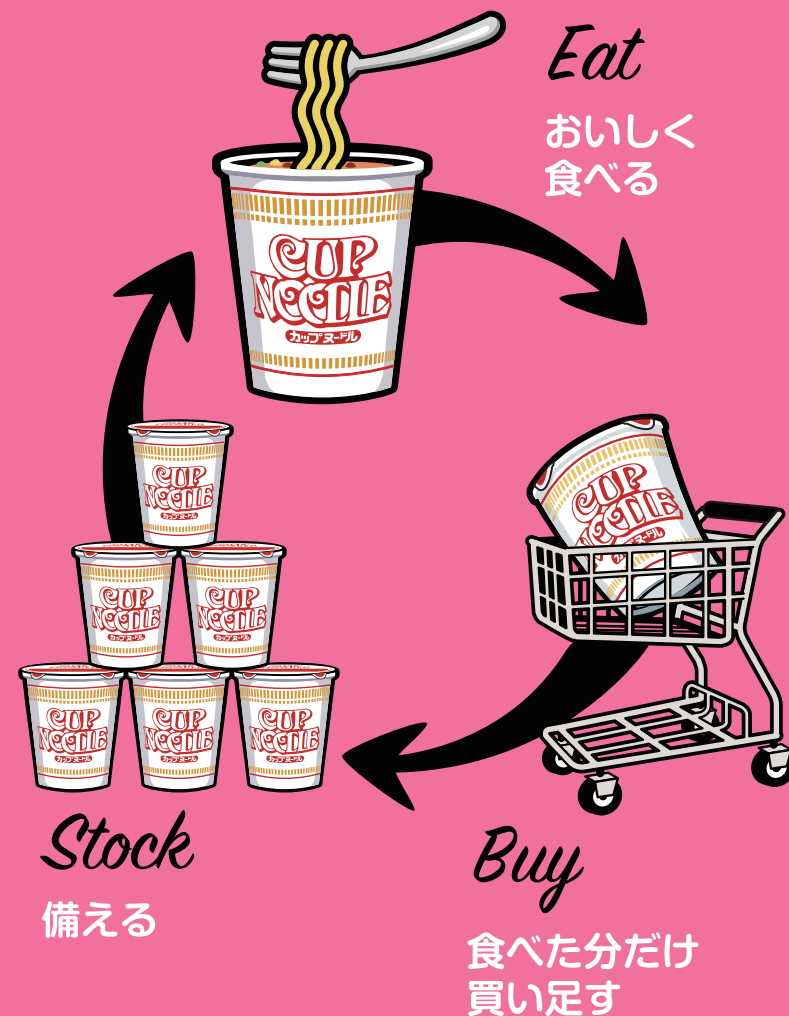
かしこく、おいしく
いつものものが、
もしもに役立つ



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。



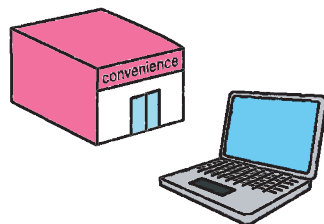
災害備蓄食としての

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。

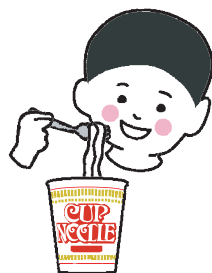
■ どこにでも売っている

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ので、
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
消費するのにも最適です。



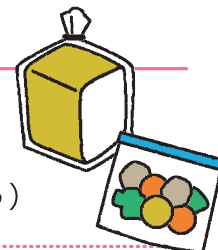
災害時の食品・備蓄品の活用術

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。

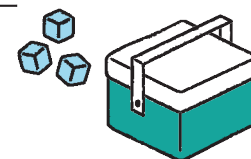
災害発生

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
おいしく食べることができるので、
食欲がないときなどにすすめ。



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

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

約1年で入れ替える

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| ☐ カイロ 5個 | ☐ 電池 10個 |
|---------------------------------|---------------------------------|

避難バッグに入れるもの

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

