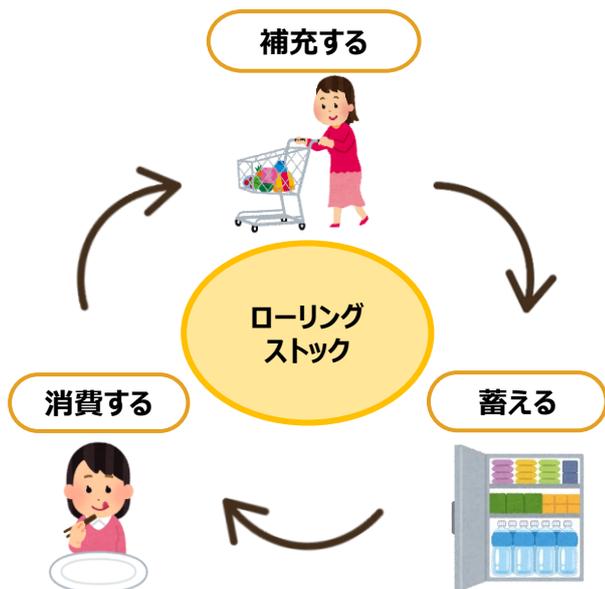


## 【ローリングストックのすすめ】

### 日常から非常食を備えましょう ～ローリングストックとは～



災害への備えとして、備蓄した食品を定期的に消費し、消費した分を補充していく「ローリングストック」を推奨する動きが注目されています。

「ローリングストック」とは、賞味期限を考えて古いものから順番に消費し、消費した分を購入することで、**常に一定量の非常食が備蓄されている状態を保つという方法**です。

「消費」する非常食は従業員等に実際に食べてもらうことで『食べなれていないから、食べられない。』『作り方がわからない。』ということを防ぐこともできます。また、食べることによって、廃棄の削減にもなります。

### 非常食は災害時以外でも色々な場所で大活躍！

#### スポーツやアウトドアに → えいようかん

えいようかんは必要なカロリーが摂取できるだけでなく、携帯がしやすいです。また、片手で簡単に食べられ、水がなくても口がパサつかないのでスポーツやアウトドアに最適です。甘さが控えめで、食べ応えもあるため疲れた体のご褒美としての役割を果たしてくれます。



#### 疲れて帰った時に → 調理不要非常食

開けてすぐに食べられるため、疲れて帰った日に便利です。非常食なので、栄養もしっかりとれ、満足感もあります。



### 非常食の食べ方のご提案

#### アルファ米 白飯 + 野菜ジュース

お湯や水でもどして作るアルファ米。水がない時、野菜ジュースでも作るができます。野菜ジュースで作れば、災害時に不足しがちな野菜も摂取できて、栄養バランスを補うことができます。

- アルファ米に「野菜一日これ一本長期保存用190g」を1缶全部注いで、よく混ぜます。80分以上たったら、よく混ぜて、お召し上がりください。（おかゆの場合は40分以上）



#### アルファ米 白がゆ + レトルトスープ

アルファ米を温めたレトルトスープでもどせばリゾットが作れます。

- アルファ米に温めた「カゴメ野菜たっぷりきのこのスープ」を加えて、よく混ぜます。15分たったら、皿に盛り、お好みでパセリを散らします。

