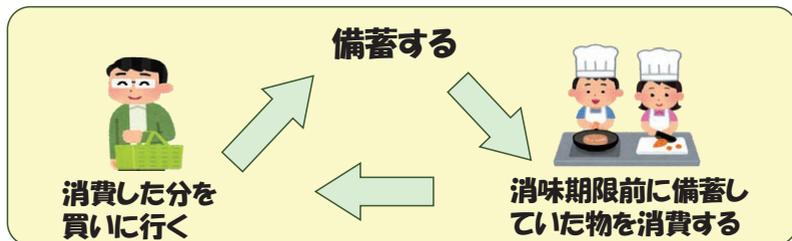


## 備蓄する際は、ローリングストックを心がける



- ☆ **ローリングストック**とは、上の図のように消費した分を買い足すというサイクルのこと。
- ☆ このサイクルにより、**食品ロスを防ぐ**ことができる。
- ☆ また、**普段から防災食を食べておく**ことで、万が一の時もいつも通り安心して食べることができる。

## 【備蓄におすすめ!賞味期限の長い食品】

### 主食

- ・真空パックご飯 **1年**
- ・アルファ米 **5年**
- ・乾麺・パスタ **1~3年**
- ・インスタント麺 **6カ月**



### インスタント食品

- ・フリーズドライ味噌汁 **5年**
- ・インスタント生味噌汁 **1年**

### 缶詰

- ・スパム **3年**
- ・ツナ・さば缶 **2~3年**
- ・くだもの・野菜 **2年**



### レトルト食品

- ・ビーフカレー **2年**
- ・ミートソース **1年**

### 豆類

- ・豆乳(未開封) **6ヶ月**
- ・あずき **2~3年**



### お菓子

- ・チョコレート **1年**
- ・マシュマロ **1年**
- ・ようかん **1年**
- ・ドライフルーツ **数年**



### 乾燥食品

- ・乾燥わかめ **1年**
- ・かつお節 **1年**
- ・のり **9~15カ月**
- ・切り干し大根 **6ヶ月~1年**