

～家族と暮らしを守る～

防災アイデア 3



いつでもどこで起こるかわからない災害に備えて、
主婦で看護師で防災士の「おさかおさん」が教えてくれる防災アイデア。
大切なご家族を守るためにも、ぜひお役立てください。

やって
みよう! /

「ローリングストック」という備蓄方法をご存じですか?

いざというとき、
食べ物に困らないように、
普段から買い置きをして
「備蓄」を心掛けましょう。

「おさかおさん」こと 長田 香 さん
主婦/看護師/防災士



阪神淡路大震災をきっかけに
家族を守るため「防災」をはじ
める。暮らしの中の防災をテー
マにしたセミナーの開催やプロ
グで身近な防災を伝える活動
を展開している。合言葉は「助
かるために行動しよう!」

◎ブログ*おさかおの防災ネタ*助かるために行動しよう!
～主婦防災士の日記～ <https://ameblo.jp/tosakao/>

防災アイデア第3回は、備蓄の工夫で
す。新型コロナウイルスの感染拡大時
に「買い占め」が度々話題になりまし
た。普段から買い置きをしていれば
「備蓄」ですが、非常時に大量に買って
しまうと「買い占め」と呼ばれてしま
うことに。大型台風接近などにも
よく同じようなことが起こります。
おさかおさんからの提案は、「買い占
め」に走らずにすむ「ローリングスタッ
ク」の実践です。「ローリングスタッ
ク」は使ったら買い足しをするという、そ
の名の通り「回す」備蓄の方法。食品
だけでなく飲料や日用品にも応用で
きます。家にある在庫を確認しなが
ら、万が一に備えて、ぜひご家族と一緒
に実践してみてください。

ポイント 1

1つ余分に少し多めに
購入する



缶詰は普段の
時短料理にも
大活躍!

いつものお買い物で日持ちする常温保存食品
を1つ余分に少し多めに買います。すぐに使わ
ない分はストックへ。ストック食品を献立に
使ったら買い足す、これを繰り返せば自然に
ローリングストックができます。

ポイント 2

災害時でも食べやすい
食品選びを



乾物は
そのまま使える
タイプを選んで!

乾物やフリーズドライの食品は種類が豊富で
災害時に不足しがちな栄養も摂れるのでス
トック食品に向いています。普段もおいしく食
べられて災害時にも簡単に食べられるもの
を選んでストックしておきましょう。

ポイント 3

家にある食品を
すべてチェック



ストック食品を
確認して、次の
買い物計画を!

万が一の災害時でも家が無事であれば、家
にある食べ物はすべて非常食といえます。どれ
だけの食べ物があるかぜひチェックしてみ
てください。また、フリーズドライ食品は軽
くて小さいので省スペースでのストックが
可能です。

おさかおさんの常温保存の備蓄一例

〈主食になるもの〉 ●無洗米 ●バックごはん
●切り餅 ●クラッカー ●パスタ類 ●乾麺…
うどん、素麺 ●白玉粉 ●ホットケーキミックス
●お好み焼き粉 ●小麦粉 ●コーンフレーク
●インスタントラーメン

〈おかずになるもの〉 ●缶詰…魚、肉、豆、トマト
ソース、果物など ●乾燥野菜…大根、小松菜、
ごぼうなど ●ひじき ●塩昆布 ●高野豆腐 ●お麩
●焼き海苔 ●ふりかけ ●お茶漬け海苔 ●フリー
ズドライ…スープ、味噌汁、カレー、丼のもとなど

〈その他〉 ●ラムネ ●羊羹 ●ミックスナッツ
●チョコレート ●ドライフルーツ ●ジャム ●蜂
蜜 ●氷砂糖 ●ペットボトルの水 ●お茶類 ●紙
パック豆乳 ●野菜ジュース ●バックタイプの
イオン飲料

まとめ

突然やってくる非日常は日常の延長線上にあります。新型コロナウイルスの感染拡大による
外出自粛も突然やってきた非日常でした。普段から買い置きを心掛けておけばそれは「備蓄」
となり私たちを守ってくれます。何か起きたときに慌てて「買い占め」に走らずにすむよう
に、ぜひ生活の中に「ローリングストック」を取り入れてください。