

備蓄食品わかってるけど  
味も知らないものを買うことに戸惑っているそこのあなた

# ローリングストックをやってみよう

## 買って使って買い足す 備蓄！

水や食料、トイレトーパーなど防災グッズとして備えることが肝心ですが、いつも周りにあるものなので、備えるタイミングが難しい商品です。そんなあなたは・・・  
ローリングストックと言って、普段使ったら補充する。購入時に少しずつ多めに補充していく方法もあります。



## ローリングストックに適したもの

ストックの中で家族が1週間過ごせるメニューを考えてみましょう

 水 <small>※一人当たり1日3ℓ</small>	 レトルト食品	 パックごはん	 ふりかけ	 おかし
 トイレトーパー	 缶詰	 野菜ジュース <small>※長期間備蓄用のものもあります</small>	 冷凍食品	

備蓄を応用して  
水とコンロがあれば

||

インスタント食品が  
食べれる

女性の場合  
生理用品

幼児・高齢者が  
いる家庭  
おむつ・液体ミルク  
常備薬等

保存期間が比較的長いものがおすすめ



## その他、災害時特に必要なもの

 充電器	 カセットコンロ	 ラジオ	 懐中電灯	 防刃手袋 <small>※割れたガラスも 触れる分厚いもの</small>
---------	-------------	---------	----------	--

見落としがちなのが、現金！

キャッシュレス化がガンガン進んでますが非常時に使えないことを想定して現金を持っておくことがものすごく大事です。お札だけでなく、小銭も用意しておきましょう。ここに来て役立つ小銭貯金です。

家族や、災害によって必要なものは変化しますが上記のものは用意しておきましょう。

会社の従業員、学校の学生、自治会の皆さんに防災に必要なことをお知らせし、一緒に考えたうえで、商品のご提案をさせていただきます。

株式会社明新社 防災・はじめの一步事業部

〒630-8141 奈良市南京終町3丁目464番地 ☎0742-63-0661 ✉kazuha@meishin.co.jp 担当：松浦（防災士）