

知るをたのしく。

まなびの

ローリングストック法

災害に備えて
食料を備蓄
しましょう



災害が起こると物流が止まって、スーパーやコンビニ・ドラッグストアなど、普段から水や食料を買っているお店の仕入れが止まります。災害が起こった後からは、水や食料の入手が難しい、ということです。いざという時に困らないよう、事前にある程度の水や食料を確保しておきましょう。

日頃から無理なく水や食料を確保しておく方法として、ローリングストック法があります。これは、普段口にするものの中で、

日持ちするもの、
ごく簡単な調理で
できあがるもの、
調理不要なもの

など、電気・水道・ガスが止まっても口にする
ことができるものを多めに買い置きして、消費
期限の近いものから消費して、消費した分だけ
また補充して一定量を確保しておく方法です。



備蓄するもの、具体的に？

青森県防災ハンドブック「あおりおまもり手帳」のホームページは…
https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kikikanri/bosaikikikanri/bosai_handbook.html



青森県
【問合せ】青森県危機管理局防災危機管理課 〒030-8570青森市長里一丁目1-1 ☎017-734-9181

青森県

みんなで防災！キャンペーン

日時 3月11日(土) 10:00~18:00

場所 イオンモール下田 1階 西コート

災害に備えたご家庭での備蓄や防災について
学べるイベントを開催します。

- ・イオンモール下田に「おまもりス」がやってくる！
- ・会場に行って「おまもりス」グッズをもらおう！
(ご来場特典。なくなり次第、配布終了とさせていただきます。)
- ・「クイズ大会」に参加して「非常食セット」をゲットしよう！
(クイズ大会は①11:00~11:30、②13:00~13:30、③15:00~15:30の計3回実施します。)



青森県防災ハンドブック
公式マスコットキャラクター
「おまもりス」

【問合せ】青森県危機管理局防災危機管理課防災企画グループ TEL：017-734-9181
青森県では、災害に備えた家庭における食料品等の備蓄を推進しています。