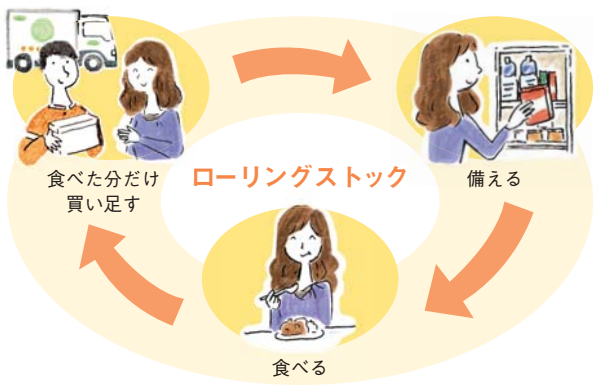


おいしく食べながら備える！

# 「ローリングストック」 って知ってる？

## ローリングストックとは

非常時に特別な食料や日用品を準備するのではなく、普段から日持ちのする食材・加工食品を少し多めに買って置き、「使ったら補充する」を繰り返す（ローリング）ことで、常に一定の食料を家に備蓄（ストック）しておく方法のことです。



## メリット

- 普段から食べているものでよいので、お買い得時に買い置きできて経済的。
- 災害時にも普段から食べ慣れている物を食べることができて安心。
- 常に新しい商品が備蓄され、消費・賞味期限切れを防ぐことができる。

## ポイントは2つだけ！

- 1 古い物から使うようにする
- 2 使った分は必ず補充しておく

食料に限らず、日常使用できる生活用品にも応用できます。乾電池、カセットボンベ、ウエットティッシュ、使い捨てカイロなど日常で使いながら一定量を確保しておきましょう。



## 1週間を想定した工夫と備え

### 冷蔵庫・冷凍庫の素材を活用

1～2日目



冷凍庫にはパン、野菜、自然解凍で食べられる冷凍食品などの備蓄を！



停電時はクーラーボックスや保冷剤を活用して食料を保存する

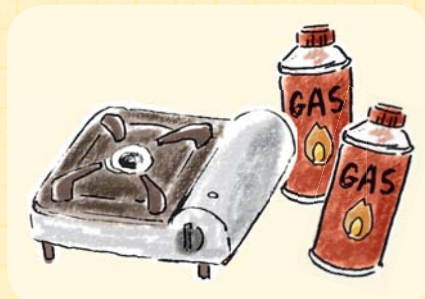
### 備蓄した食料を活用

3～7日目



レトルト食品、フリーズドライ食品、缶詰、乾物、乾麺、いつものおやつなど

### 調理器具の備え



ガスが使えない場合はカセットコンロが必需品。カセットボンベは多めに買い置きしておく

災害は突然やってきます。6月には新潟県で震度6強の地震が発生しました。いざという時に焦らず落ち着いて対処するためにも、日々の備えが大切です。災害時には3日～1週間分の食料の確保が必要と言われています。今回は、食料の新しい備蓄の方法「ローリングストック」に注目してみました。



# ◆◆◆ 災害時にも使える コープの常備食品 ◆◆◆

## すぐ食べられるもの 缶詰やあたたため不要のレトルト商品など

コモのモーニングクロワッサンは保存料無添加で賞味期限が36日。そのままでも、お好みの具を挟んでサンドイッチにしても。



co-op モーニングクロワッサン

ハピ・デリ!には自然解凍で食べられる冷凍食品があります。選びやすいように自然解凍マークがついています。



co-op 牛肉コロケ

缶詰(ツナ・さば・コーン・大豆・ひじき・フルーツなど)は、常温で長期保存ができ、使い道もいろいろ。



co-op 鶏ささみフレーク

冷蔵のお惣菜の中には、長期保存可能なものもあります。手軽に野菜が摂れます。



co-op ふき土佐煮

水分は必需品。豆乳や野菜ジュースなどは、飲むだけでなく料理にも使えます。



co-op トマトジュース 食塩無添加

## 水だけで食べられるもの 乾物は比較的少ない水で戻せて栄養も豊富

水で戻すだけでサラダや和え物にできて便利です。



co-op 産直ごぼうで作った乾燥ごぼう



co-op 海藻サラダ

## お湯だけで調理できるもの フリードライ食品や、インスタントスープ、カップラーメンなど

インスタントスープは、お湯をそそぐだけででき、体もあたたまります。スライスもちを入れるとさらに柔らかくなり、腹持ちもいいです。



co-op 野菜の美味しいスープ

## いつものおやつ 食べなれているおやつがあると子どもの気持ちが落ち着きます

そのままでも冷凍してもおいしい。手も汚れません。

co-op わいわいスティックゼリー



co-op ミニワッフルドッグ(プレーン)

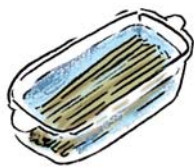
自然解凍OK! 朝食にもなります。

# ◆◆◆ ストック食品を使ったアイデア ◆◆◆

## 時短スパゲティ

スパゲティを水に1時間くらいひたしてから、熱湯でゆでると、時間が短縮できる。

※1.4mm(標準ゆで時間5分)なら2分でゆであがる



## さばみそ煮缶でパスタソース

ポリエチレン製袋にさばのみそ煮缶1缶とカットトマト缶1/2缶を入れ空気を抜き、袋の口をねじり、上の方でしぼる。沸騰したお湯に入れ、2~3分あたためる。

※スパゲティをゆでる時に、鍋と一緒に入れると効率的



あれば青じそをトッピング

## 切り干し大根とツナ缶和え

水で10分程もどし水気をきった切干大根と、ツナ缶、コーン缶を和える。

※水がなくてもどせない時は、切干大根をそのまま和えても大丈夫!



## 冷凍のあじの甘酢漬け

同じシリーズでさばやいわしもありますが、自然解凍で食べられます。味がしっかりしているので、玉ねぎのスライスなど、野菜を足すとボリュームアップ!

月に1度はストック品をチェックし食べるようにすると、消費・賞味期限切れを防げます

**組合員さんの声より**  
災害時のため、コープの缶詰を常にストックしています。家族に「さんま味付け」が人気です。  
アラキンさん

ポリ袋にホットケーキミックス1袋+卵1個+牛乳200ccを入れて、もももみ。袋をしぼって、沸騰したお湯に入れると、蒸しパンケーキができあがり。洗い物もでなくて、断水の時も簡単にできちゃうおやつですよ。 災害でもおやつさん