



楽ちん! 続けられるローリングストックの秘訣

主婦ライター ころり

近頃「災害に備えてローリングストックしましょう」とよく目にするようになりましたね。わが家もしっかり備えよう!と意気込んで始めました。しかし、いざ始めてみると…。え…賞味期限の管理がめちゃくちゃ大変なんですけど…!?

消費したときにいちいち買い足すのも面倒だし…、も〜無理無理!!

せっかく始めたのに、ここで諦める人は多そう…

でもちょっと待って!

この記事では、一般的に推奨されているローリングストックを実践したものの、なんども挫折した私がたどり着いた究極のコツをご紹介します。

ローリングストックのやり方を、いま一度確認!

内閣府によると¹⁾、「特別に備えるのではなく、日頃から食べているものや使っているものを少し多めに購入し、食べた分を補充しながら日常的に備蓄する(ローリングストック)ことで、無理がないだけでなく、消費期限切れなどの無駄のない備えができます。」と書かれています。

そう、ローリングストックは特別な備えではありません。

ローリングストックで絶対してはいけないこと = 「頑張ること」。これが、無理せず継続するための最大のポイントです。

私は本来なら非常食で備えるべき部分まで、ローリングストックしようとしていたことに気づきました。

備蓄食品には2種類あり、分けて考える。

備蓄とは「万が一に備えて、たくわえておくこと」。備蓄のための食品は「ローリングストック」と、長期保存を前提とした「非常食」に分類できるのです。ローリングストックは特別に備えるものではなく、無意識に備えているものです。

そこで、アクション1は、まずは分けて考える(図1)、です。



図1 まずは分けてみよう!



図2 すでにローリングストックしている人たち

家庭にぴったりあった 備蓄食品分別リストを作る。

非常食やローリングストックの例として、よく備えておきたい食品一覧がWebにあげられています。しかし実際の食生活は、単身世帯、夫婦だけの世帯、高齢者や小さな子供がいる世帯…と家庭ごとに中身も量も大きく異なるものです。

リストのとおり、普段食べないものや必要以上の量を備えると、一気に管理は難しくなります。ぜひ、あなたの家庭にぴったりの非常食とローリングストックを分けたリストを作りましょう。

「え〜? 面倒くさそう…」と思われるかもしれませんが、結婚などでライフスタイルが大きく変わらない限りは、たった1回行うだけでOKです。あとの管理が驚くほど楽になるので、騙されたと思ってやってみてくださいね。

ここで、たとえば、実家からお米が届く人や、お米をキロ単位で買う人、一人暮らしでパックご飯を買いだめしているという人のケースで考えてみます。これらの人は、すでに主食(ごはん)

を確保しているということになります。乾麺や冷凍うどんを日常的に食べる人も同じです。無意識ながらローリングしてストックしているといえます。このストックが多ければ、備蓄食品のリストから外し、量を減らせます。普段食べるものなら、少しだけ多めに買っていても自然と消費できることでしょう。そしてローリングストックだけではカバーできないものを非常食にするのです。(例: 多めに確保したいペットボトルの水や、長期保存食品など)非常食からは食べ慣れないものを外します。つい苦手なものまで買ってしまったり、管理だけでなく消費も継続も苦痛になってしまうからです。カンパンは代表的な保存食ですが、固くて食べにくいですよ。わが家は子供が大好きなクラッカーを非常食にしています。レビューが高評価なので、入れ替え時が楽しくないです。

この調子でローリングストックができているものと、それ以外とにどんどん分けてみましょう。最終的には各家庭にぴったりのリストができあがります。

とはいえ、実際に使う備蓄食品リストは、一から作るのは大変なので、よろしければこちらを参考にしてください。
<https://koruri-life.com/wp-content/uploads/2021/09/stock-foods.xls>

非常食は年2回だけチェックする。

非常食は普段食べるものではないので、賞味期限のチェックが必要です。ここで問題になるのが、食品ごとに期限がバラバラだということ…。しかし、以下の方法なら、チェックは半年に1回、各10分程度で十分です。

わが家では、図3のように、毎年9月1日と3月11日を非常食のチェック日にしています。防災の日と東日本大震災



図3 忘れない日を設定しよう！

が起きた日です。毎年テレビやネットのニュースで話題になり、世間でも一段と防災意識が高まる日なので、うっかり忘れにくいというメリットがあります。

チェック日には、すべての非常食の賞味期限を確認します(図4)。ここでは半年もたないものを取り除くだけ。取り除いた分を買い足せばメンテナンスは完了です。とてもシンプルですよ！ダンボールで保管する水などは側面に大きく賞味期限を書くのがおすすめです。開けずにチェックできて楽ちん！です。

長期保存食品で入れ替えの手間を減らそう！(図5)

さらに管理を楽にするには、長期保存食品の活用がおすすめです。いま、防災用品は驚きの進化を遂げています。あたためなくても美味しいカレーや、高度な濾過技術を駆使した長期保存水など5~10年保管できる食品が安価で販売されるようになりました。

さいごに、おさらいとしてローリン

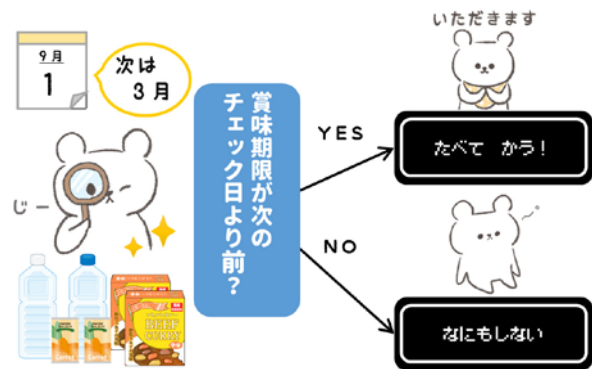


図4 チェック日にすること



図5 買い替える頻度を減らそう

グストックを簡単にするコツをまとめます(図6)。

言いたいことは、これがすべてです！

- 1) ローリングストックと非常食を分ける
- 2) 年2回だけチェックする
- 3) 非常食は賞味期限が長いものにする

図6 ローリングストックは楽に続けられる！

2013年5月に政府が公表した「南海トラフ巨大地震対策(最終報告)」²⁾では、最大クラスの地震が発生した場合を想定し、各家庭で最低7日間の食料確保が推奨されています。

できるだけ面倒なことを減らし、無理なく継続して備えていきたいですね。

※この記事は、こるり氏の許可を得て、『循環とくらし』編集部でリライトしました。

プロフィール：こるり

こるりは、渡り鳥の青い鳥から。山口県出身。全国各地へ転勤する可能性のある夫、2人の娘(中学生、小学生)との4人家族。ブログではそんな暮らしの中の気づきを記録しています。家族、漫画、ゲームとお酒を愛する、超インドア派なアラフォー転勤妻です。



こるり氏のブログ

渡り鳥の暮らし。

<https://koruri-life.com/bousai-hint>

参考文献

- 1) 内閣府：防災情報のページ、特集3 地震に備える、備蓄をする(2016)。https://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h28/83/special_03.html(閲覧日2024年2月10日)
- 2) 中央防災会議、防災対策推進検討会議、南海トラフ巨大地震対策検討ワーキンググループ：南海トラフ巨大地震対策(最終報告)(2013)。https://www.bousai.go.jp/jishin/nankai/taisaku_wg/pdf/20130528_honbun.pdf(閲覧日2024年2月10日)