

# 山口県大島防災センターだより

山口県大島防災センター 〒742-2301 山口県大島郡周防大島町大字久賀5066-5 Tel.0820-79-1133

第91号  
令和7年1月



**あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願いいたします**



## ローリングストックしていますか？

ローリングストックとは



保存食を備蓄しておくことも、もちろん大切なことではありますが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。

ローリングストックのポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。

食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができるはずです。

## ローリングストックのポイント

ローリングストックには2つのポイントがあります。

まずは、古いものから使うことです。

カセットコンロの備えがあれば  
電気やガスが復旧していない状況でも  
食材を調理することが可能です



備蓄する食料が古くなってしまわないよう、消費の際には、必ず一番古いものから使うようにしましょう。新しいものを右側に配置し、左側の古いものから使っていく、というようにそれぞれ合った備蓄方法で上手に循環させることが大切です。

次に、使った分は必ず補充することです。

ローリングストックでは、備蓄品としてストックしているものはいつ食べても構いません。

ただし、消費した量を必ず買い足すようにしましょう。ちょっと補充を怠ったタイミングで災害が来る可能性もありますから、消費した分の補充は必ず直後に行いましょう。

## ローリングストックの応用

ローリングストックは、食料だけでなく、日常使いできる生活用品にも応用することができます。

日常的に使用する保存食、飲料水、ウエットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなどは、常に一定量、家庭に置いておくようにすると、突然の災害にも対応しやすいです。ローリングストックで備蓄する食料と合わせて備えたいカセットコンロとガスボンベも、日常で使いながら、常にガスボンベは一定量を確保しておきましょう。

### 来館者紹介

11月・12月 《見学団体》

山口市吉敷地区民生委員児童委員協議会  
岩国市錦地区民生委員児童委員協議会  
大竹市民生委員児童委員協議会  
岡山県浅口市寄島町民生委員児童委員協議会  
沖家室福祉会

町内及び近隣住民の皆さん、近くまでお越しの際は、一度来館してみてください。

平常時(9時～17時)であれば、当センターは自由に入館して、展示物を見て体験することができます。

なお、毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)、年末年始は休館日となっています。

山口県大島防災センター

Tel(0820)79-1133 Fax(0820)72-1166 E-mail : bousai@town.suo-oshima.lg.jp

