

# いどピタッカフェ

2021

通信 No. 1



今年も、雨の日が多い週末ですが、間もなく「梅雨」の季節もやってきました。大雨・竜巻・地震などの自然災害への備えもしっかりしておきたいですね。毎年エリア委員会では、「いどピタッカフェ」で、防災について体験談を聞いたり、親子でストック食材を使った「災害食の学習会」をしたり...と活動してきました。昨年度は、みなさんと交流できる場もなかなかなくて残念(泣)でしたが、次会に向けて準備中です。しばらくお待ち下さいね♡

今回は、ローリングストックについてまとめました。(食編です。)これから少しづつご紹介していきます。と思ひます。

## 循環備蓄(ローリングストック)

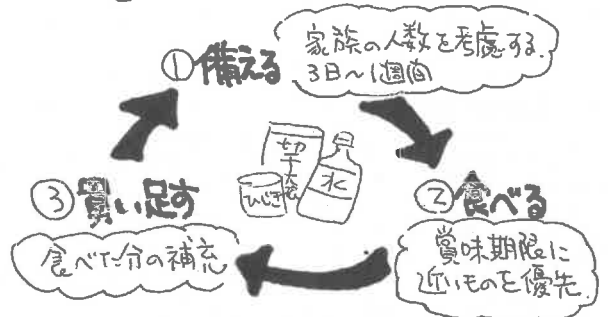
生活協同組合こうべ・みやぎ生活協同組合  
「将来の「自然災害」に備える」より

大きな災害が起きると物流がストップし、食料や生活用品が不足することがあります。家庭で常に3日~1週間分の食料や水、生活用品を備蓄しておきましょう。

### ＜循環備蓄(ローリングストック)＞

ふだんから食べ慣れた食料を備蓄しておけば、緊急時にも安心して食べられます。ところが、ただ保存しておくだけでは、いつの間にか賞味期限切れになり、せっかくの準備がムダになります。

備蓄品は、普段の生活のなかで定期的に消費し、新たに買い足すようにしましょう。



＜ローリングストックの食品例＞...学巻のバランスと好みを考え、各種食品を備えましょう。

主食	無洗米、おもち、パックごはん 乾麺、パスタ類、インスタント麺 ロングライフパン (コモのクロワッサンのように) <small>賞味期限が30日程度あるもの</small>	飲料	水、茶、果汁100%ジュース、 野菜ジュース 等 (紙パック...数ヶ月の期限が多い 缶・ペットボトル...1年~2年が多い)
主菜	ツナ缶、ささみ缶、豆缶 (缶orレトルト) パスタソース (缶orレトルト) カレー、高野豆腐 等	その他	ドライフルーツ、ナッツ類 チョコレート、おやき、果物缶詰 はちみつ、梅干、調味料 等
副菜	切干大根、乾燥野菜 カットわかめ、ひじき (缶、乾物) のり、スープ 等	家族に合わせ	乳幼児や高齢者がいる場合は、 粉ミルク、アレルギー対応食、やわらか食、 ※その他、子どもの好きなお菓子や家族の好きなお菓子 等



それぞれの項目にある商品も、ご家族と一緒に商品案内から探してみたい♪ (ヒトリでじっくり)

みなさんの声  
おまちしております

コープぎふ  
岐阜南エリア委員会  
コープぎふ 岐阜南支所  
0120-453-277