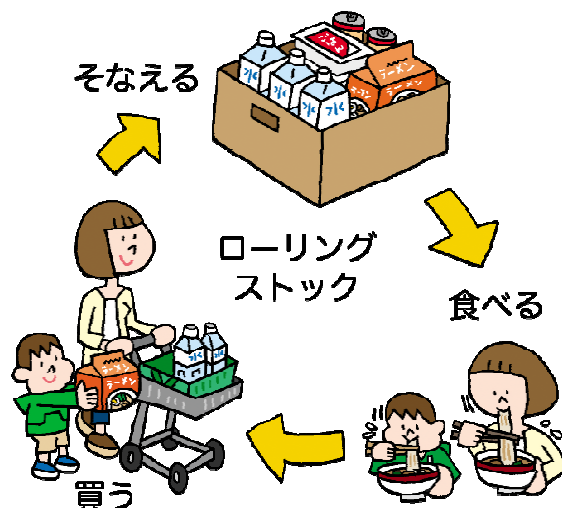


今すぐできる ローリングストックをはじめよう

大きな災害が発生すると、物流が止まりスーパーやコンビニで食品が購入しにくくなります。



普段食べているカップめんや缶詰、インスタント味噌汁などを少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたその分を買い足すことを繰り返しながら一定量の食品を備蓄する方法です。

最低でも3日分、できれば1週間分を備蓄しましょう。