

# ローリングストックのすすめ

せっかく備蓄しておいた食品がいざというときに賞味期限切れになっていたら、食べられないばかりかゴミにしてしまうことになってしまいます。そこで、ローリング（回転）させながらストック（備蓄）する方法を紹介します。

食品の備蓄の目安は、**最低でも家族人数分×3日分**です。それを月に一度、食べては足していくようにします。こうすると3年～5年といった長期の賞味期限の食品を選ぶ必要がなく、食品の選択の幅も広がります。飲料水の備蓄も同様で、定期的に料理などに使っていくことで、循環させていきます。

## ローリングストックの一例

