

～備蓄の方法について～

大規模な災害への備えとして、食料の備蓄は最優先です。方法として、長期保存のできる食品を備蓄しておく方法と、普段の買い物で少し多めに買って置き、短いサイクルで食品備蓄を入れ替えていくローリングストック法の2つが主にあります。どちらもメリットとデメリットがあるため、自分に合った備蓄方法で災害に備えましょう。

	メリット	デメリット
長期保存	・保存期間が長い ・管理が楽 	・味のレパートリーが少ない ・発災時、食べ慣れないものを食べることになる
ローリングストック	・普段食べているものを備蓄できる ・味のレパートリーが多い 	・保存期間が短い ・買い物の量と手間が増える 自分に合った備蓄をしましょう！