



台東区



Otsuka 大塚製薬

# はじめよう、使いながら備蓄する ローリングストック!!

## もしもの時に備え、 賞味期限の確認を!

災害用に購入した買い置き品の賞味期限が近づいている場合があります。  
定期的に食品の表示を確認し、早めに食べ、買い足しましょう。



買い足す



備える



食べる



ローリング  
ストック

### 食品選びのポイント

- ①家庭にある食品をチェック
- ②栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定
- ③足りないものを買い足す
- ④賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す

### おすすめの備蓄食品

常温保存  
可能



火や水を使わず  
そのまま  
食べられる  
普段から  
食べている



賞味期限  
半年以上



水や衝撃  
に耐えられる



栄養バランス  
に配慮されている



農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」より

### 防災担当者からの もうひとつのアドバイス

- 断水が長引いたときや、仮設トイレが使用できない場合に備え、携帯トイレを備蓄しましょう。  
1人あたり少なくとも、  
5回×3日分=15回分!

携帯トイレの使い方(例)



台東区と大塚製薬は連携協定を  
締結し、区民の健康増進・防災  
・災害対策に取り組んでいます。

防災に関する情報はこちら  
台東区ホームページ



問合せ先：台東区役所 危機・災害対策課 ☎03-5246-1111(代表)