

備えあれば憂いなし

Vol.3
食品編
2021年
3~4月

Vol.3 何を備える? By Mari TAKEUCHI



新型コロナウイルス第一波では、さまざまな食品の不足がみられました。非常事態では買い占めが起こりがちです。第3回目は食品の備えを考えましょう。

食品、何を備蓄する?



◎ローリングストックとは?

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

備蓄品収納のコツ



とくしまお片付けラボ 竹内 真理 先生

①同じ仲間はまとめ、違う物はしっかり分ける。

②何があるかパッと分かるよう、詰め込まない!

③置くもの、置く場所の維持にはラベルが重要!



④手前が使えるよう、買い足した新しいものは後ろに入れる!

まず備えが必要な食品を決めましょう。食べたい物で、ある程度保存できるものを備え、使ったら買い足します。食品の備蓄は、買って終わりではありません。食品ロスを出さない仕組み①~④が肝心です!

家族がしのげる食品を最低3日間分用意しましょう!

【これまでの非常事態で買い占めが起こった食品】

- 即席ラーメン
- 缶詰水
- レトルト食品
- パックご飯
- パスタ
- パン
- インスタント食品

困ったときは、一人で悩まずに「消費者ホットライン」188にご相談ください!

地方公共団体が設置している身近な消費生活センターや消費生活相談窓口をご案内します。

全国共通

☎ 188



消費者庁 消費者ホットライン188 イメージキャラクター イヤン