

ローリングストック法による食料品・日用品備蓄

日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備蓄することで、災害時に自宅である程度生活することが可能となります。

常備保存が可能なもの（カップめん・袋麺・うどん）や、そのままでの食べられるレトルト加工食品（ごはん・おかず・汁物など）、賞味期限が長いものなど普段から食べられるものが良いでしょう。

またトレイトレップーパーなどの日用品も余分に1セット用意しておきましょう。

必要より多めに備え、日常の中で随時消費補充する備蓄方法なので特別な準備は必要ありません。このような備蓄方法を「ローリングストック法」といいます。

```
graph TD; 1[1. 購入] --> 2[2. 食べる・使う  
(はじめのから消費)]; 2 --> 3[3. 食べる・使う  
(いめのから消費)]; 3 --> 4[4. 購入]; 4 --> 1;
```