

# ローリングストック

「なくなる前に少し多めに買う」習慣だけで、簡単に防災対策ができます。  
食べ慣れたものや使い慣れた日用品を少し多めに備蓄しておきましょう。  
災害時だからこそ、食べ慣れた食事で心の状態を保ちましょう。



## 災害時の食事

1~2日目



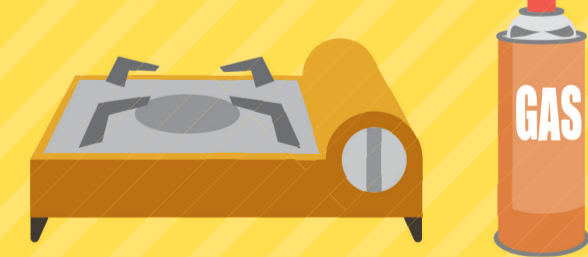
冷蔵庫・冷凍庫の食材

3~7日目



備蓄しておいた非常食

あると安心!



カセットコンロ・ボンベ