

ストックしてあるレトルト食品や缶詰は通常より少し多く買いだめしているそうです。

「災害時に備えるとか言ってるんですけどね」と笑いながら話す千賀さんは、「ローリングストック」※「上級者」です。

※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をローリングストックといいます。



●千賀さん宅のローリングストック



▲勝手口に近いパントリーに設置



▲ラベルで見える化



▲保存食

●もったいない精神

千賀さんは、非常食や水は消費期限が切れて食べられなくなった経験から、スマホのアプリに消費期限を入れて、管理するようにしていました。気にならぬ非常食を買って、消費期限前に食べるのを楽しみにしているそうです。

◆非常持ち出し袋を見せてください

千賀さん宅の非常持ち出し袋の中身を見せてもらいました。



●千賀さん宅のポイント!!



それいいね!

子ども用のおむつがしっかり備えてあるね。



ここが足りない!

生理用品など女性用の備えがあるといいね。プライベートなものを持ち出すためのポーチを入れておくといいよ。

◆家の中の安全対策

少し心配性な千賀さんは、家の中の安全対策をしっかりとっていました。

- 寝室に棚を置かない
- 寝る位置を家族で話し合って決めた
- クローゼットは開けたら閉める

●寝室に掛け時計を掛けない  
●通路になるところに物を置かない

●トイレへの動線に足元灯を付ける



▲取り外すと懐中電灯になる

●子どもが落ちないための安全対策と備蓄を兼ねて、カウスターの下に買い置き用のトイレトーパーを置いている



▲ローリングストックになる

◆頑張らないから続く

千賀さん宅の防災対策は、特別なものではなく、全て暮らしの一部でした。だから、家庭での備えが続くのです。

頑張って完璧な防災グッズをそろえても、いざというとき使えなければ意味がありません。日々の暮らしでちょっとだけ意識して、備えることが大切です。