



保存食の“定期的なチェック”

保存食の賞味期限は定期的にチェック！

災害への備えは大切！
しかし、うっかり期限切れになっていませんか？



食べたら
買い足す

ローリング
ストック

少し多めの買い置きで
備える

普段の食事
で
食べる

日常備蓄は、**7日分**
(最低3日分) 程度
用意しよう



賞味期限が短くなった食品は、手前に
置いて、早めに食べよう！
これをローリングストックって言うよ。

備蓄品メモ

備蓄食品	賞味期限	食べたら チェック	備蓄食品	賞味期限	食べたら チェック
	/ /	☐		/ /	☐
	/ /	☐		/ /	☐
	/ /	☐		/ /	☐
	/ /	☐		/ /	☐
	/ /	☐		/ /	☐