

令和4年8月号

# オツと通信



## 災害に備え、ふだん使いで 簡単食料備蓄!!



\*日常生活で使う食料を多めに買い置きし、ふだんから使い、使った分だけ買い足す方法（ローリングストック法）なら無理なく食料を備蓄できます。日頃から災害に備えましょう。

## ひとこと助言

- 災害時に、そのまま食べたり飲んだりできる栄養バランスのよい食料を選びましょう。備蓄量は1週間程度の量がのぞましいとされています。
- 賞味期限が近づいたら、ふだんの食事で食べましょう。賞味期限切れによる食品ロスを防ぐことができます。
- 備蓄食料は、消費した分だけ買い足して、補充しましょう。ふだんから使い慣れているものを補充しておけば、災害時にも安心して食べられます。

消費生活に関するさまざまな相談や苦情は

**消費生活センター(5604-7055)にご相談ください。**