



もしもに備えよう! ローリングストック!

なぜ
なに



とつぜんの災害

その時どうなる? どうする?
みんなで考えよう!!

やってみよう
ローリング
ストック
チェックラベル
付!

もしもに備えよう！

なぜなに ローリングストック！

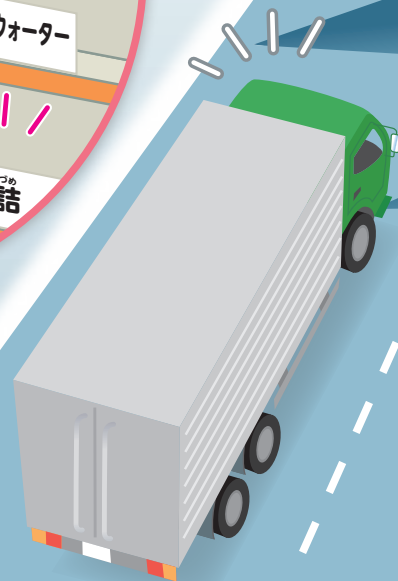
食べものが……無い!?



さいがい じ
災害時には
スーパーやコンビニ
などから食べものが
なくなってしまうんだ！



スーパーやコンビニ
などから食べものがなくなるのは、
食べものを運んでくれるトラックが
道路を通れなくなったり、
たくさんの方が慌てて必要以上に
買い物をしてしまうことなどの
理由が考えられるよ。



だから……



さいがい じ ひ ごろ
災害時のために日頃から
食べものを用意
しておこう！



1

2

もしもに備えよう!

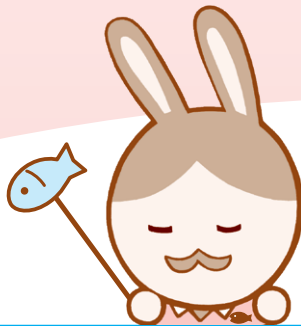
なぜなに ローリングストック!

災害時に備えて 何日分の 食べものを用意(ストック)しておくといいいかな?

家族ひとり分につき.....



- ① 2日分
- ② 7日分
- ③ 1か月分



7日分 (1週間分)

正

解



なんで
なのかぶん
7日分
なの?

過去の経験から、災害発生から
ガス・水道・電気の復旧まで1週間以上
かかることが多いんだ。

また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、1週間はスーパー
やコンビニなどで食べものが手に入らないことが考えられるよ。
だから、7日分 (1週間分) × 人数分の食べものを用意しておこう!

もしもに備えよう！

なぜなに ローリングストック！

災害は突然

おうちにある食べものと
上手に組み合わせて、

いちにちめ みっかめ
1日目～3日目

れいぞうこ れいとうこ
冷蔵庫や冷凍庫の
食べものから食べよう！

やっ
ていでん
停電だ！

さいがいじ ていでん
災害時は停電する
場合もあるため
いた
傷みやすいもの、
しょうみ きげん ちか
賞味期限が近いもの
から食べよう。

やってくる！！

ストックしている食べものを
7日分の食べものを用意しよう！

まずは
安全の確保

よっかめ なのかめ
4日目～7日目

ふだん
普段からストック
している食べものを
食べよう！



ふだん
普段から食べものをストックしておくことを……

もしもに備えよう！

なぜなに ローリングストック！

ローリングストック

と呼ぶ！

せつ めい
説明しよう！

なが も た
長持ちする食べもの

(たとえばかんづめやフィッシュソーセージなど)

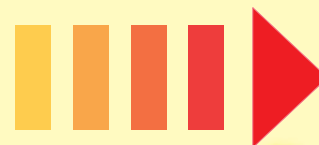
をいつもよりちょっと多めに買って

おくといいよ。使ったらその分だけ新しく

買い足して、いつもお家に食べものを多めに

置いておくんだ。そうすると、いつも食べて

いるものが、もしものときの非常食になるよ！



そな
備える



か た
買い足す



ローリング
ストック

た
食べる



もしもに備えよう！

なぜなに ローリングストック！

ローリングストックに ぴったりの商品を知ろう！

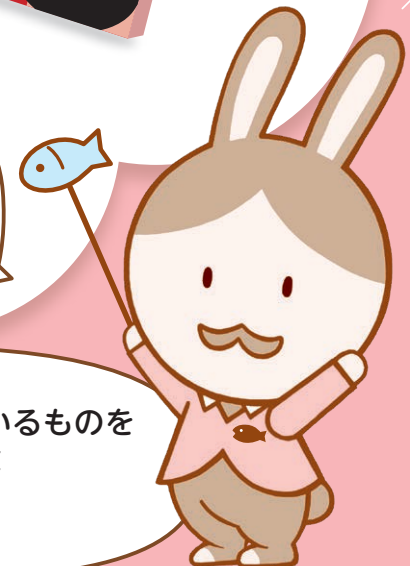
災害直後は炭水化物（おにぎりや
バランスの良い食事のためには、たんぱく質が摂れる

パンなど）ばかりになりがち。
缶詰やフィッシュソーセージも向いているよ！



災害から1日目～3日目は
冷蔵庫や冷凍庫の食べもの、
4日目～7日目は
ストックしている
食べものを食べるんだっけ。

普段から食べ慣れているものを
ストックとして4日分
用意できるといいね！



ウミオス
Umiosの
商品をチェック
してみよう！



<https://www.umios.com/jp/products/>

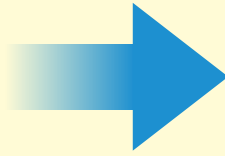
もしもに備えよう！

なぜなに ローリングストック！

やってみよう！ ローリング ストック！

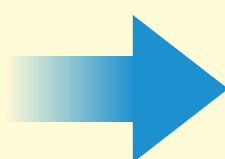
1

みず しょうりょう
水と食料を
ひとり よっかぶん
1人あたり4日分
(4日分×朝昼晩=12食)
しょうひん よう い
の商品を用意する。



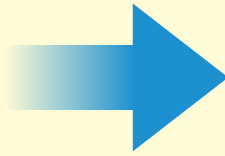
2

つき いち ど
月に1度、
いちばんしょう み き げん ちか
一番賞味期限が近い
ものから食べる。



3

た 食べたら、
あた 新しものを補充する。



これを繰り返していくと……
普段から食べているものが災害時の食事にできるよ！

ローリングストック マスターへの道!

さらに深く考えよう!!

Q

賞味期限を過ぎた缶詰やレトルト食品は
食べられるの?



A

賞味期限っていうのは、その食べものがおいしく
食べられる日までを表しているよ。でも、賞味期限
をちょっと過ぎてもすぐに食べられなくなるわけ
じゃないよ。開けたら、においや味がおかしくない
かどうか、おうちの人と確認してから食べてみてね。



Q

レトルト食品は温めないで食べられないの?

A

そのまま食べられるよ!
でも、温めるともっとおいしくなるんだ。



Q

フィッシュソーセージは常温で保管できるの?

A

中のフィルムを開けていなければ、
常温で保管できるよ!



品名

ねん 年 がつ 月 にち 日

までに 食べて買い足す!

品名

ねん 年 がつ 月 にち 日

までに 食べて買い足す!

品名

ねん 年 がつ 月 にち 日

までに 食べて買い足す!

品名

ねん 年 がつ 月 にち 日

までに 食べて買い足す!

品名

ねん 年 がつ 月 にち 日

までに 食べて買い足す!

品名

ねん 年 がつ 月 にち 日

までに 食べて買い足す!

▲ローリングストックチェックラベル 〈※印刷してハサミで切って使ってね。〉



1枚は商品を
しまっている
収納ケースに
貼って、



もう1枚は日頃から
目に留まる場所
(冷蔵庫など)
に貼って忘れない
ようにしよう!



ウミオス
Umios株式会社

お客様相談室
<https://www.umios.com/jp/inquiry/>
0120-04-0703



2026年5月 第2版第1刷