

暮らしを楽しく快適にするリフォームマガジン

DAIKEN REFORM MAGAZINE

ダイケンリフォームマガジン



ローリングストックで災害に備える！ いざという時に慌てないための備蓄品収納リフォーム

災害はいつ起こるかわかりません。そのため、常に非常食などを備えておく必要があります。しかしながら、せっかく備蓄品を買い込んでもどこかにしまい込んだまま忘れてしまい、いざという時に賞味期限切れで利用できない……という状態では目も当てられません。そこで、近年推奨されているのが、非常食を日常的に食べて買い足すことを繰り返す「ローリングストック」という方法です。今回は効率の良いローリングストックの仕方や、ローリングストックに便利な収納などを紹介します。

もしもの時も困らない！ 日常的に食べて買い足す



日本は何かと災害の多い国です。いつどこで災害が起こっても不思議ではありません。いざという時のために非常食などを備蓄しているお宅も多いと思います。しかし、うっかりしていて、しまい込んでいた備蓄品がいつの間にか期限切れになっていることはないでしょうか？ これではもったいないですし、また、期限が切れていることを気づかずにいると、被災した時には使いものになりません。

非常食にも賞味期限や消費期限があり、定期的買い替える必要があります。とはいえ、製品によって期限が違うので、個々に期限の迫ったものや過ぎたものをチェックして買い替えていくのは意外と面倒なものです。

こうしたことから、一般的な家庭で取り組みやすい備蓄の方法として、近年は「ローリングストック」が国や自治体で推奨されています。ローリングストックは日常備蓄とも呼ばれ、普段から少し多めに食品を購入し、日常的に消費しながら、その分を買い足して回転させていく方法です。これを効率良く実行していくことができれば、災害時にも慌てずに対応できます。

効率的なローリングストック方法

では、効率的なローリングストックの方法について見ていきます。まず、どのような食品がローリングストックの対象となるのか知っておきましょう。

備蓄に向くのは次のような食品です。

- ・常温保存できるもの
- ・調理不要で食べられるもの
- ・賞味/消費期限が長期のもの

こうした食品をどれくらいの量、備蓄すればいいのでしょうか？ 災害時、救援物資の到着には72時間以上（災害から3日間は人命救助が優先されるため）かかることが予想されます。そのため最低3日間分、できれば1週間分を目安として、水や食料に加え、トイレトーパーなどの日用品も各家庭でまかなえる程度の量を備蓄しておくことが推奨されています。ここで、その量について具体例を紹介しておきます。

<家庭備蓄の例：大人2人、1週間分を目安>

- ・必需品：

水 2Lペットボトル×24本（1人/1日約3L：飲料+調理用）

カセットコンロ、カセットボンベ×12本

- ・主食（炭水化物）：

米 2kg×2袋、乾麺（そうめん、うどん、パスタ等）900g、カップ麺×6個、パックご飯×6個、その他シリアルなど

- ・主菜（タンパク質）：

レトルト食品（カレー、パスタソースなど）×24個、缶詰（肉・魚）×18個

- ・副菜、その他：

日持ちする野菜（根菜、玉ねぎ等）、保存食品（梅干し、のり等）、調味料（塩、しょうゆ、砂糖等）、野菜ジュース・フルーツジュース等、即席みそ汁/スープ、菓子類（チョコレート、ビスケット等）

これだけの備蓄分を確保するためには、ある程度効率よくローリングストックを行うことが欠かせません。それにはコツがあり、まず、基本となるのは以下の2つです。

- ・古い（期限のせまった）ものから消費する
- ・消費した分を買い足す

常に古いものから使い、使った分を買い足すようにすれば、いつも新しいものが備蓄されます。古いものから取り出せるようにするなど、収納の仕方を工夫するのも良いかもしれません。また、使った分を必ず買い足すことが大切なので、減った食品をリストにするなどして、買い忘れを防ぐようにしましょう。日を決めて保存食を定期的に食べるようにしてもいいですね。

家庭ごとの食スタイルに合わせて備蓄用の食品を選ぶのもおすすめです。例えば、普段からよく料理をするお宅なら、わかめなどの乾物や梅干しなど常時用意しておく、あまり料理をしないのなら、レトルト食品や缶詰などを中心に買い置きをする、などです。

備蓄はどこにしまう？ 「壁厚収納」が便利！



日常生活の中で行えるローリングストックは取り組みやすい備蓄といえますが、具体的な備蓄量は意外に「多い」と感じたのではないのでしょうか。ローリングストックをしたくても、これだけのものを収納するスペースがないというお宅もあるでしょう。リフォームで収納を増やすことも考えられますが、居住スペースが狭くなってしまうのも困ります。それでは、居住スペースを確保しながら備蓄品を効率的に収納するには、どうすればいいのでしょうか？

そこで、おすすめしたいのが壁の厚さを活用した DAIKEN の収納ユニット『カベピタ壁厚収納』です。壁に埋め込むことで居住スペースへの影響なく収納を増やせます。奥行きが浅型の収納ですので、取り出しや整理がしやすく、消費しながら備蓄するローリングストックにも向いています。『カベピタ壁厚収納』はダイニングやリビング、サニタリーなど、様々なスペースに対応するラインアップが揃っていますので、ぜひ導入をご検討ください。

DAIKEN では、この他にも、空間の広さを確保しながら収納リフォームを実現できる玄関収納や床下収納の製品もご用意しています。詳しくはこちらの記事をご参照ください。

⇒ [「靴を収納するだけではもったいない”玄関収納”！ 玄関から時短！ 多忙な朝を快適にするリフォームとは」](#)

⇒ [「収納が足りないときの救世主・床下収納。 スライド式や、2階・廊下・個室に使えるタイプも！」](#)

災害の多い日本では非常時の備えが欠かせませんが、備蓄を充実させるには収納も大事です。DAIKEN の収納リフォームが効率的な備蓄のお手伝いをいたします。