7. ローリングストック法を実践していますが.....

災害時の在宅避難の為に非常食を常備する上で、賞味期限をみながら消費と補充（使いつつ買い足す）をサイクル化するという方法は災害への備えの一つとして有効なものです。わが家の状況を言いますと、始めたのは2011年の東日本大震災後からです。当時は非常食の種類が多くなく、値段も安価でないのでストック状況は貧相だったような気がします。その後は商品開発も進んで、様々なものが販売されるようになっていて、まだ安くはないという印象はありますが、試しながら非常食を備えております。本当は、様々なものを収集しておくといよいのでしょうか、コストの関係もあるので、時々は入れ替えながらですが、基本は以下のことにしてあります。

①見直しというか、確認は年に定期的に2回、ほぼ決まった頃にします。

②種類は野菜ジュース24本（3種類×8缶）、レトルトカレー（12食）、ご飯の素）を主に、その時々一口ものの菓子や気になるものを数種です。他にご飯や餅、保存食品（高野豆腐や油麩など）をストック。

③飲料水は月に1回程度の入れ替え、3リットル/人・日を目安にして

最初のころは興味半分に様々なものを買って入れていましたが、口に合わないものも多くいまは定番ものになってきています。もちろん、数日にわたって孤立化ということになれば十分ではありませんが、まずは不安にならないようにと考えています。最近の状況としては、特別な災害域を除けば、数日から1週間程度で救援物資が配布されるようですので、多くなくてもよいと思っています。

いまではそれほど苦にはならなくなったのですが、ローリングストックを実施してみて、

① ストックの交換確認の日を年の初めに決めておくといよいと思います。

② 興味半分にいろいろ集めると、年々質の向上はしますが コストがバカにならない。

③ 賞味期限は、余裕を持って表示の1/2としている。

④それだけを食事代わりにするというよりも、それを応用する工夫があるとよいと思います。様々に紹介されるころのサバ飯にも関心を持つと幅が広がります。

④ できれば兄弟や家族、隣近所を巻き込んで、パーティ式で実施するとさまざまなアイデアが出るし楽しく実施できると思います。

いずれにしても、ローリングストックは極めて重要な災害への備えだし、発生時の心の安心感にも寄与できます。加えて、これを機会に災害への関心を高めることでも有意義なことだと思いますので、有効に継続できるような努力も自助のうちではないでしょうか。非常食とはいえ、なじめない味ではいやだしビタミンやミネラルといった栄養の面も無視できません。食べることだけでも不安な気持ちが和らぐというのも不安なときには大きな役目があります。日ごろから、非日常を意識した調理方法や献立を作るといことはかなりハードルが高いので、このローリングストック法を活用して、年に何回か災害発生時をイメージして新しいメニューのレパートリーを広げる中で災害への関心を持ちつづけるといことは自助の一つとして活用していけるといよいと思います。