“きもち”をたかめる。
＜連載＞

日常食を防災食に！「ローリングストック」のススメ

撮影／藤井由依　取材・文／和栗恵

ビスコ
とりごはん
ガパオライス
五目カレーごはん
まゆまゆ
絶望スパゲティ
洋麺屋ピエトロ
カロリーメイト（チーズ味）
カロリーメイト（メープル味）
ずっとおいしい豆腐
シャキッと！大豆
KAGOME
長期保存用
野菜一日これ一本
C1000
Vitamin Lemon

東日本大震災から14年。その後も、熊本地震、北海道胆振東部地震、能登半島地震と、最大震度7を超え、人々の暮らしに甚大な被害を与えた大地震を経験してきました。
特に2024年8月に「南海トラフ地震臨時情報」が発令された際に、災害用の備蓄について考えた方も多かったのではないでしょうか。
震災だけでなく、台風、大雨災害などさまざまな災害に見舞われている日本。いざというときに備えてどんなものを・どれくらい・どのように用意しておけばいいのか、防災食アドバイザーの今泉マユ子さんに、災害時に役立つ「ローリングストック」についてお聞きしました。

最近よく耳にする

「ローリングストック」とは？

自然災害が起こると、水道や電気、ガスといったライフラインとともに物流が止まることがあります。そうした非常時のために、必要な物資や食料を備えておくこと、それが「防災備蓄」です。では、「ローリングストック」とは具体的には何なのか。防災備蓄との違いはあるのでしょうか。

「災害時でも、自宅が生活できる状況なら、避難所に行かずに家にとどまる『在宅避難』がすすめられています。防災備蓄は在宅避難時に、あるいはパンデミックや急な体調不良で長期間外出ができなくなる状態を想定した備蓄となります。在宅避難の備えでは、日常と非常時を分けない“フェーズフリー”の考え方が大事で、その方法としてローリングストックがあります。

『普段、家で使ったり、食べたりしている食料や必需品を“少し多め”に用意しておきましょう』というのがローリングストックの考え方です。
たとえば通常なら2〜3箱買っておき、食べ終えたら追加するレトルトカレー。これを、いざ何かがあったときに困らないように多めに購入し、食べるたびに買い足して、常にストックしておく。
カセットコンロ用のボンベも、使い切るまで買わずにいるのではなく、常に数缶ストックしておく――こうして少しずつ“備蓄（ストック）”を増やし、生活の中で消費し、また買い足して回転（ローリング）しながら備えておくことで、いざというときの『困った！』を減らすことができるんです」

そう語るのは、管理栄養士、防災士として活躍する今泉マユ子さん。

「いつも笑顔で誠実に、社会のために地域のために」をモットーに、管理栄養士としての知識を生かし、防災士、災害食専門員としても活動中の今泉マユ子（いまいずみ まゆこ）さん。これまでに東京消

防庁からもらった感謝状は11枚にも及ぶという、日本における防災食のスペシャリストです。

ただ、ローリングストックを考える前に、まずはやってほしいことがあるという今泉さん。

「それは、『家を安全な場所にする』こと。家の耐震補強や、家具や電化製品の転倒、落下、移動防止対策をしたり、ガラス飛散防止フィルムを貼ったり、何かあったときに命を守ることができる家を、まずつくってください。それが済んだら、ローリングストックです！」

在宅避難をする上で大切な「防災食の3箇条」をチェック

甚大な災害が発生した時に一番大切なのは、命を守るということ。命を守ったあとに大切なのは、健康を守るということ。災害関連死を防ぎ、心身ともに健康でいるためには備えが必要です。そこで、健康を守るために必ず押さえておきたい3箇条を今泉さんに教えていただきました。

その1「水」
「最も大切なのは飲料水です。1人1日あたり3L。これを最低3日分は用意しておきたいもの。可能であれば、1週間分（1人あたり21L）の備蓄をしておきましょう。
ただし、この量はあくまでも『飲料水のみ』（料理や口腔ケアなど口に入るものを含む）。手洗い、洗い物などで使用する生活用水は別になるので、要注意です」

昨夏、南海トラフ地震臨時情報が出たときは、被害が出ると想定されたエリアで、あっという間にペットボトル入りの水が売り切れてしまったことも。ほしいときに手に入らなくなる可能性があるので、日頃から備蓄しておくのがよさそうです。

「なお、大きいサイズのペットボトルだけでなく、500mLサイズのペットボトルも用意しておくと安心。2Lだとペットボトルのまま飲みにくかったり、衛生面が気になったりすると思います。500mLなら飲みやすく、持ち運びも楽で、便利に使えます」

その2「食べ物」
「災害直後は後片付けに追われたり、心身ともに疲弊して食事を後回しにしてしまうかもしれません。だからこそ、心を落ち着かせ、災害に負けない気力を養うためにも、ご自身が食べ慣れたものや食べると気分が上がるものをストックしておきましょう。
用意するのは、自分が好きなものであればなんでもいいです。ただ、できるだけガスや電気を使わずに食べられるものだといいでしょう。

備蓄というと、賞味期限が長い物や『災害時のみに食べる特別なもの』を想定されがちですが、今は“フェーズフリー”、つまり『日常で使っている身の回りのものや食べものを非常時にも活用しまし

ょう』という考え方が広まりはじめています。
普段食べない特別なものを備蓄しておいて、結局賞味期限を切らしてしまった、という方も多いのではないでしょうか？
普段の暮らしの中で消費できるもので、少しだけ賞味期限が長く、いざというときに食べやすい食品を意識して買い物をしてみてください」

その3「カセットコンロ・カセットボンベ」

「災害時、ライフラインが回復するまでに時間がかかることがあります。ガスや電気を使わずに暖をとれ、温かい食事を作ることができるカセットコンロとカセットボンベは、必ずストックしておきましょう。

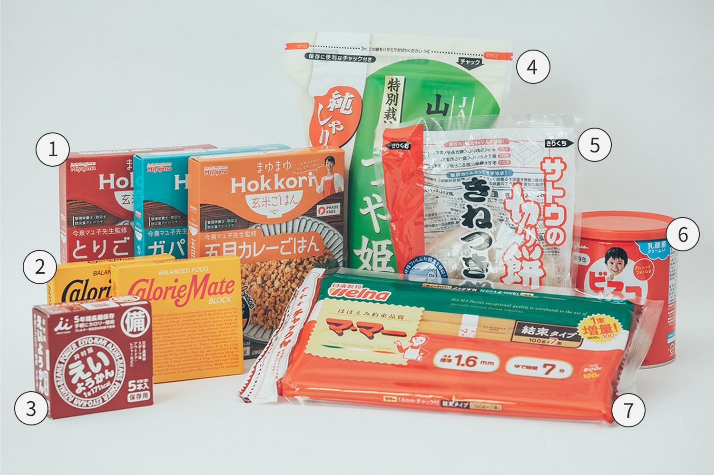
農林水産省の指標によると、カセットボンベは1人分あたり1週間に6本程度用意しておくことを推奨しています。カセットボンベはおおむね7年程度の使用期限があります。定期的にカセットコンロを使う機会をつくり、期限内に消費する＆使い方を知っておくことも大切です。使った分は買い足して、賢くローリングストックしましょう。
ちなみにカセットコンロも経年劣化するので、製造から10年を目安に買い替えるよう注意。
カセットコンロの使い方はもちろん、換気に注意するなど室内で火を使う際の注意点も、家族全員がわかっているのがベストです」

ローリングストックに便利な管理栄養士おすすめの食品は？

食品のローリングストックを行う際、好きな物、食べ慣れた物をメインにすることが大切ですが、「栄養面にも留意してほしい」と今泉さん。
どんなことに気をつけてストックすればいいのでしょうか。災害時であってもバランスよく栄養をとることができるポイントを、食育などで使われる「三色食品群（栄養素の働きから食品をわかりやすく三色にグループ分けしたもの。まんべんなくとることが、健康によいとされている）」に分けて、教えていただきます。偏りがないようバランスよく揃えておくと、いざというときも健康的な食事をとることができるので、意識してみてくださいね。

※下の写真に写っている＆紹介しているアイテムは、あくまでも一例です。お好みのものをストックしてください。

黄色いグループ（エネルギー源となる糖質や脂質）



①「まゆまゆ Hokkori 玄米ごはん」（宮島醤油）②「カロリーメイト」（大塚製薬）③「えいようかん」（井村屋）④生米 ⑤切り餅 ⑥「ビスコ保存缶」（江崎グリコ）⑦パスタ乾麺

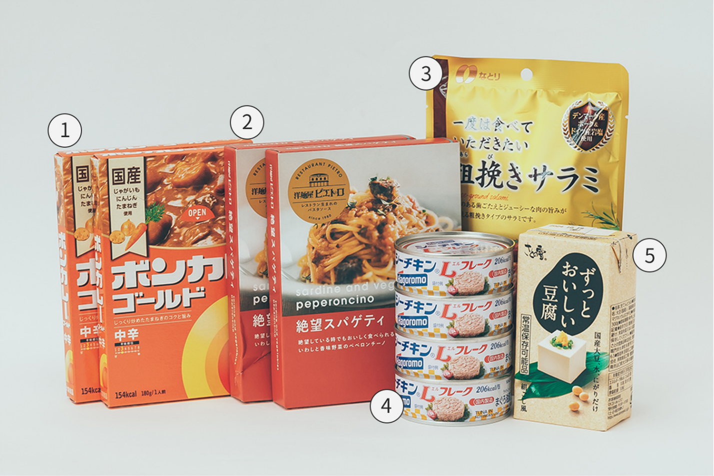
「体を動かすエネルギーとなる、炭水化物（糖質）や脂質を摂取できる、米、パン、うどん、パスタ、いも、砂糖、そして油が『黄色』のグループになります。
この中から、そのまま食べられるもの、なるべく簡単に食べられるものをストックしておけば、いざというときに動ける体を維持することができます。

私のおすすめは『えいようかん』。これ、災害時はもちろんですが、普段のおやつに食べてもとってもおいしいんです。カロリーは1本171kcal。この171という数字は『災害用伝言ダイヤル』の番号なんですよ！

また『カロリーメイト』のようにチーズやメイプルなど味にバリエーションがあるものや『ビスコ』もおすすめ。封を開ければそのまま食べられますし、甘いので疲労感が軽減できます。
お餅は、調理がしやすいのでストックしておきたい食品です。水がなくてもOK、カセットコンロを使い焼くだけで食べられるし、お好みで味つけができるので、飽きずに食べることができます」

今泉先生が監修した、フェーズフリー認証食品「まゆまゆ Hokkori 玄米ごはん」。温めなくても食べることができ、普段の暮らしの中で食べるときは箱ごと電子レンジで加熱することも可能。玄米が使われているので噛む回数が多くなり、脳の活性化や唾液量が増えて、口の中を清潔に保つことができるのだそう。ガパオライス、五目カレーごはん、とりごはんの３つの味があり、飽きずに食べられるのもポイントです。

赤いグループ（血や肉となるたんぱく質）

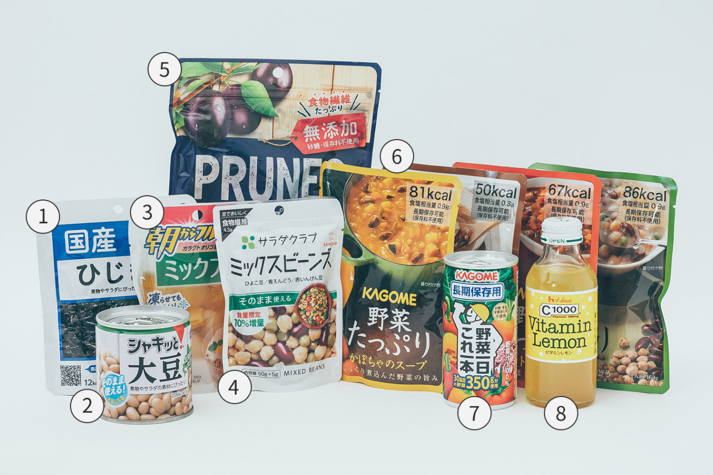


①「ボンカレーゴールド」（大塚食品） ②「洋麺屋ピエトロ パスタソース 絶望スパゲティ」（ピエトロ） ③「一度は食べていただきたい 粗挽きサラミ」（なとり） ④「シーチキンＬフレーク」（はごろもフーズ） ⑤「ずっとおいしい豆腐」（さとの雪食品）

「『赤色』に分類されているのは、体を作るもとになる栄養素、たんぱく質を含む食品で、肉、魚、卵、大豆、乳製品などがこれにあたります。

私のお気に入りは、常温保存できる紙パック入りのお豆腐。約5ヶ月間保存可能で、これ１つで水分もとれるし、加熱しなくてもそのまま食べられるので、災害時にも通常時にもとっても便利。
肉や魚が入ったレトルトのカレーやパスタソースは、『黄色』の食品と組み合わせて使えるので、いろいろな味をストックしておくことをおすすめします。
ツナ缶は、手軽にたんぱく質と脂質を摂取できる優れもの。あると重宝します」

緑のグループ（体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維を含む）



①「Home Cooking ひじき（国産）」（はごろもフーズ） ②「シャキッと！大豆」（はごろもフーズ） ③「朝からフルーツミックス（パウチ）」（はごろもフーズ） ④「サラダクラブ ミックスビーンズ ひよこ豆／青えんどう／赤いんげん豆」（キューピー） ⑤ドライプルーン ⑥「野菜たっぷりスープ」（カゴメ） ⑦「野菜一日これ一本 長期保存用」（カゴメ） ⑧「C1000 ビタミンレモン」（ハウスウェルネスフーズ）

「最後は『緑色』。野菜や果物、きのこ、海藻などのビタミンやミネラルを含む、体の調子を整えるための食品です。
生鮮食品である野菜はストックが難しいものですが、野菜がたっぷり使われているスープや野菜ジュースなど、保存できる食品は数多くありますので、食事を手軽に済ませたいときなど、普段から進

んで活用しましょう。特にレトルトのスープ類は、おいしく、保存期間も長めで、ローリングストックにもってこい。いろいろな種類を用意しておくことで、選ぶ楽しみ・食べる楽しみが広がります。

豆類のドライパックは、たんぱく質もたっぷりとれる優秀食品。ドライパックは素材を蒸していて、味がついていないのがよいところ。自分の好みの味付けにして食べることができます。また、そのままでも食べられるのでサラダやカレーなどにプラスしたり、普段使いにも向いています。

果物の缶詰やパウチ、またドライフルーツもおすすめです。私は毎朝プルーンを食べているので、常に多めにストックしています。もしものときも、毎日習慣として食べているものがあれば、日常を取り戻せてほっとできるはずです」

あるとうれしい甘いもの

北海道産小豆・砂糖使用
ゆであずき
阿波和三盆糖入り
150g
328kcal/袋
SWEET RED BEANS
Hagoromo

「ゆであずき（パウチ）」（はごろもフーズ）

「プラスで必ずストックしてほしいものの１つが、甘いもの。甘いものは災害時に、体だけでなく心を癒す効果があることで知られています。非常時は心が疲弊し、不安が募ったり、イライラしやすくなったりすることも。そうしたときには甘いものを食べて、心を静めましょう。

パウチに入ったあずきは、黄色グループで紹介した切り餅と合わせて食べても◎。

また『ゼリー飲料』は飲み込みやすく、水分補給にもなるので便利。エネルギーやビタミンC を補給するタイプや、フルーツゼリータイプなどバリエーションが豊富なので、お気に入りを見つけて備えておくことをおすすめします」

ご紹介したのは、あくまでも今泉さんのお気に入り。必ずしも真似してそろえる必要はありません。大切なのは、「一度自分で食べてみること」と今泉さんは語ります。

「備蓄する前に、まずは一度食べてみましょう。あまり好きではないものを無理にストックすると、いつの間にか賞味期限切れになって食品を無駄にしたり、いざ食べようというときも気分が上がらなかったり、いいことがありません。ぜひ一度食べてみてから、自分や家族のお気に入りのラインナップを見つけてみてくださいね」

備蓄を無駄にしない！
賢いストック術とは

いざというときに備えて、食品や生活必需品をストックしておくことが大切ですが、たとえば水をストックするにも場所を取るもの。また、邪魔だから……と収納の奥底にしまってしまうと、思い出したときには消費期限が切れてしまい使い物にならないという、もったいないことが起きてしまいます。
普段使いをしつつ備えるための、3つのポイントをお聞きしました。

ポイント１：本棚に入れておけば、何がどれだけあるかわかりやすい
「ローリングストックにおいて大切なのは、物置などにしまい込まないこと。何があるのか『見える化』し、普段の暮らしの中できちんと使い、使ったら買い足す、この循環を止めないようにすることが重要です。
見える場所・わかりやすい場所・取り出しやすい場所に収納することを心がけましょう。

我が家は分散備蓄をしていて、本棚も活用しています。安全面を考え、本棚の左の下段には重い缶詰、右の下段には水を、それぞれの上段には軽い物を入れています。
賞味期限を意識することも大切で、たとえば本棚に並べたレトルト食品は賞味期限が近いものを左側に来るように並べておくと、普段使いする際もラクになります。使うとそこが歯抜け状態になるので、何が足りないかすぐに分かるというメリットもあります。
また、ずらりと並んだ中から『どれを食べようかな』と選ぶ楽しみがあるので、災害時に心を和ませることもできます。
このルールを家族に周知しておけば、家族がそれぞれ食べるときにも、効率よく消費することができます」

ボンカレー ゴールド 中辛
大塚食品
S&B 噂の名店 珊瑚礁 湘南ドライカレー
S&B 噂の名店 バターチキンカレー
Miyajima Hokkori 玄米ごはん 五目カレーごはん
Miyajima Hokkori 玄米ごはん とりごはん
Miyajima Hokkori 玄米ごはん ガパオライス
絶望スパゲティ sardine and vegetables peperoncino
カロリーメイト(チーズ味)
カロリーメイト(メープル味)

ポイント２：日にちを決めて、賞味期限をパトロール

食べる日を決めれば、食べ方も把握できる！

「3・6・9・12月の１日は『防災用品点検の日』。この日が来たらストックしてあるものの使用期限・賞味期限を確認しましょう。「9月１日の防災の日に食べる」という方もいますが、できれば真冬の寒い日にも食べてみてください。食品によっては『夏にはさっぱりしていいけど、冬に食べると体が冷えそう』など感じ方が変わることも。そうした違いを理解しておくだけでも、災害に対する備えになります。

『毎週土曜日はレトルトやインスタント食品を食べる日にする』『給料日前の１週間はできるだけストック品を食べるようにする』など、定期的にストックを使うようにすると、賞味期限切れを起こすことなく、スムーズにローリングストックできるようになります。

なお、こうした『賞味期限パトロール』は、普段料理をしない人（子供も含む）と一緒にやると『備蓄場所の見える化』ができ、効果的。どこにどんな備蓄があるか・どうやって食べるのかを考えることにつながり、災害時への対策になります」

ポイント３：賞味期限を書き、ひと目でわかりやすく

「賞味期限切れを防ぐために『賞味期限の見える化』を徹底しておくといいでしょう。ストックを置く棚に油性ペンを用意し、一目見て分かるように大きく賞味期限を書く。油性ペンで書きにくい素材のものは、マスキングテープを貼り、そこに書き込みましょう。
我が家は棚やカゴごとに賞味期限を分け、賞味期限を見える化したことで、家族全員が意識するようになりました。

ローリングストックで大切なのは“備える”ことと“消費する”こと。備蓄すればOKではなく、毎日の暮らしの中で無駄にすることなく使う意識が持つことが大切です。

また、普段から防災意識を高めるためには『防災ごっこ』が効果的です。一人暮らしの方も小さいお子さんがいらっしゃる家庭も『今日は断水ごっこ』『今日は停電ごっこ』というように制約を決めて食事をしてみてください。水を使わない工夫や、懐中電灯をつけてカセットコンロで料理をする難しさなど、気づくことがたくさんあると思います。体験することで自分に足りない備えもわかります。どんなことも、やってみることが大切。こうした行動も立派な『防災訓練』です！」

2026.
そのまま使える!
KAGOME
保存用
野菜一日これ一本
濃厚！野菜チャージ
350

一人暮らしで、備蓄はしたいけれどワンルームなど狭い部屋に住んでいる人はどのようにすればいいのでしょうか。収納のポイントも教わりました。

「水はクローゼットやハンガーラックの下部のスペースなど、空いている空間を有効活用しましょう。カセットコンロは下駄箱に入れるのもアリです。特に食べ物のローリングストックは『見える化』することが大切なので、できるだけしまい込まないよう、食器棚や本棚などに並べても。棚が無い場合は、段ボールを縦にしてカラーコンテナのように並べてもOK。工夫次第で狭い部屋でも必要分のストックができます」

起きてからでは遅い！
今できることからはじめて

「災害が起きてからでは、できることに限りがあります。でも、起こる前であれば、いくらでもやれることはあるもの。
防災に関する『知識』も大切ですが、『体験』することがとても大事です。食べてみないと口にあうかどうか分からないですよね。そしてライフラインが止まった時にも活用できるように、防災ごっこをしながら食べて下さい。体験しておくことで、災害が起きたときの対応は大きく変わるはず。
日本は地震や台風などさまざまな災害が起こりやすい国。普段の暮らしの中で備えることができるローリングストックで、無理なく手間なくできる災害対策をはじめてみませんか」

INFORMATION

今泉マユ子

株式会社オフィスＲＭ代表取締役。管理栄養士、防災士、日本災害食学会災害食専門員、防災食アドバイザーとして、防災備蓄の大切さを伝え、防災食の活用法などの普及に力を注ぐ。企業アドバイザーとしてレシピや缶詰などの開発に携わるほか、執筆活動、メディア出演、講演会などで幅広く活躍中。『もしもごはん』シリーズ（清流出版）『こどものための防災教室』シリーズ（理論社）など著書多数。

URL ／ http://office-rm.com/