

「ローリングストック法」で非常時に備えよう

自然災害が気がかりな昨今、非常用にカンパンなどを多めに用意しているけれど普段は食べにくいし、食べ忘れて賞味期限切れになることも…。そんな“困った”を解消するのが「ローリングストック法」。無理なく、おいしく活用して、非常時に備えましょう。

「ローリングストック法」とは



在宅避難時を想定して、保存性がよく食べ慣れた食品を多めに備蓄し、定期的に消費して、その分を買い足すことで常に賞味期限内の食品を一定量備蓄する方法です。日頃から防災の意識を高められるうえ、賞味期限が3~5年と長いぶん高価なものが多い市販の非常食と併用することで、コスト面のメリットもあります。



まずは知っておきたい“備蓄”の基礎知識

備蓄しておく量は?

最低でも3日分、できれば7日分を備蓄しておく安心!

救援物資の配給や物流回復までの時間を考えて最低3日分、大規模災害発生に備えて7日分の食品や水を備蓄しておく安心です。

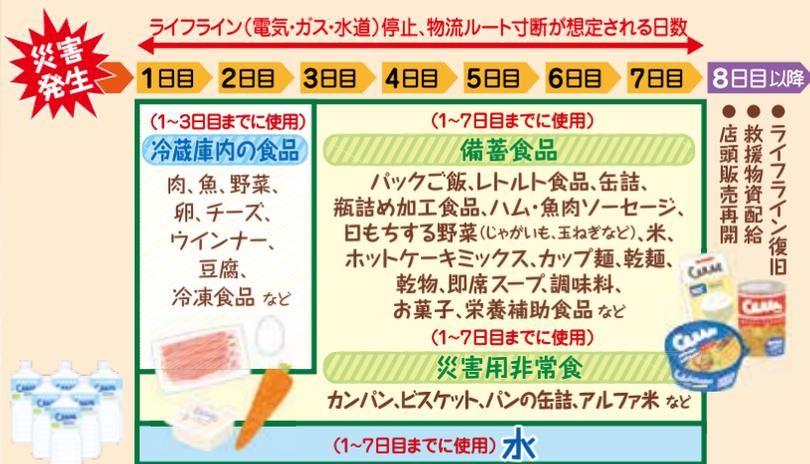
備蓄しておく食品の選び方は?

保存性のよさや、栄養バランスに配慮して選ぶ!

基本は普段使いできる食品のなかから、比較的保存性のよい“賞味期限が1年程度の食品”を選びましょう。また賞味期限が数カ月~半年程度の食品も混ぜると選択肢が広がります。

■3日分の備蓄に必要な量の算出の仕方 **1日3食×3日×家族の人数**

■災害発生からライフライン等復旧までの7日間を乗り切るための備蓄例



memo
置き場所の問題もあるので、最初の1~3日は冷蔵庫内の食品で補うことも想定しておく◎。
同じものばかりを大量にそろえるのではなく、栄養バランスや食べ飽きないことなども考えて、バラエティ豊かな選択も大切。
カセットコンロを備えておくことで、加熱したり、お湯が沸かせるので、食品選択の幅が広がります。

「ローリングストック法」を試してみよう!

まずは月に1回、家族みんなで備蓄食品を食べる日を決めて、“食べる⇒買い足す⇒備蓄する”のサイクルを回してみよう。

ローリングストック法の考え方やサイクルの回し方を理解するために、まずは1か月に1回、備蓄食品を家族みんなで食べる日を決めて試してみよう。試しながらコツが理解できたら、それぞれの家族に合わせた方法でサイクルを回していきましょう。

ここでは、3人家族が4日分備蓄している“賞味期限が1年程度の食品”のサイクルの回し方についてご紹介。1人あたり12食(3食×4日分)なので、1か月ごとに“食べる⇒買い足す⇒備蓄する”のサイクルを回していくと、1年で入れ替わる計算になります。



以降もこれを1か月ごとに繰り返すと1年で備蓄食品が新しいものに入れ替わります。

食べるごとに都度新しいものを買って備蓄しておきます。

賞味期限を大きく書いておくとうっかりしやすい!



カレンダーに印をつけて1か月に1回のサイクルで食べる⇒買い足す⇒備蓄を!

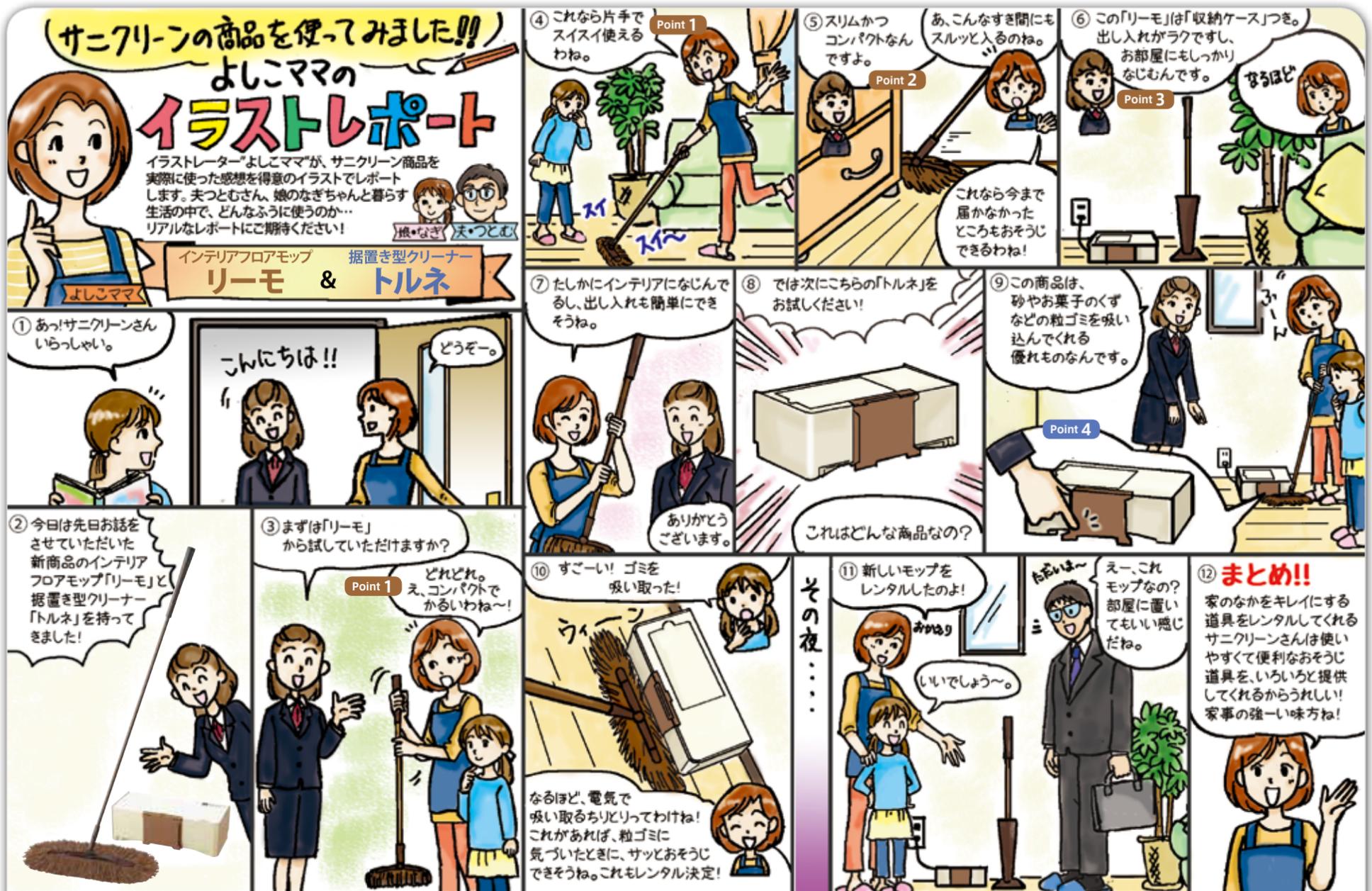
楽しくもっておいしく食べる! 備蓄食品アレンジ あれこれ

- さば水煮缶**
 - ミニトマト、レモン汁とあえてしゃれたマリネに
 - 味噌汁に入れてあら汁風に
- いわし・さんま缶詰**
 - 細切りの生姜や大葉、醤油、酒を加えて炊き込みご飯に
 - だしでのばし、卵と青ねぎでとじて丼物に
- ミックスビーンズ缶**
 - 缶詰コーン、マヨネーズ、ヨーグルトとあえてサラダに
 - ひき肉、カレー粉、ケチャップと炒めてドライカレーに
- 魚肉ソーセージ**
 - ホットケーキミックスの衣で揚げてアメリカンドッグ風に
 - ケチャップ、ウスターソースで香ばしく炒めてお弁当のおかず
- 中華丼の具**
 - 水やごま油、豆板醤を加えて中華風スープに
 - 焼き目をつけた中華そばにかけて固焼きそば風に



Sanikleen
<https://www.sanikleen.co.jp/>

注目 今号の「まとめてラクラク! つくりおきレシピ」は、ローリングストック法との連動企画です! 役立つレシピを掲載しておりますので、あわせてお役立てください。



Point 1 リーモ

片手で使いやすい
かるい使用感

ヘッド部を湾曲させて弾性機構を設けました。コンパクトで軽量感があり、片手で使いやすいスムーズな操作性を実現しました。



Point 2 リーモ

ヘッド部分がスリムだから
コーナーやすき間のおそうじにも!

ヘッド部分がスリムな設計だから、部屋の隅にたまった汚れは毛先を使ってサッと取り除けます。壁と家具のすき間にもラクに入って、キレイにします。



Point 3 リーモ用収納ケース

スリムでシンプル。
置き場所を選ばないデザイン

シンプルで、スタイリッシュなデザインのリーモ用収納ケース。どの方向からモップを入れても安定して直立する構造になっています。



Point 4 トルネ

モップでは取り除きにくい
ゴミをサッと吸引してくれる

本体の前面にあるアタッチメント部分にモップを押しつけると、自動でゴミを吸引。取り除きにくい粒ゴミやモップ糸の先端に付着したホコリ対策に。



※誌面で紹介している商品は、一部取り扱っていない地域もございます。詳しくはお客さま係におたずねください。

まともてラクラク! つくりおきレシピ

まともて下ごしらえしたり加熱調理しておくことで節約・時短になる晩ご飯やお弁当のおかずを紹介します。

今号は巻頭特集「ローリングストック法」で非常時に備えようで紹介した備蓄食品を使ったレシピをご紹介します。もちろん日々のつくりおきにも◎。ぜひご参考に!

RECIPE 1

備蓄食品をメインに野菜の彩りを添えて
スパムのジャーマンポテト

使用する備蓄食品：
スパム、じゃがいも、玉ねぎ

材料 (4人分)

スパム(ランチョンミート)缶 小1缶(約200g)
玉ねぎ 1/2個
じゃがいも 3個
ブロッコリー 1/2株
サラダ油 適量
粒マスタード 大さじ1
ハーブソルト 適量

作り方

- スパムは棒状、玉ねぎはくし形に切る。じゃがいもは1.5cm幅に切り、ブロッコリーは小房に分けて、それぞれゆで、水気を切る。
- サラダ油を熱したフライパンでスパムと玉ねぎを炒めて玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいもとブロッコリーを加えて炒め、粒マスタードとハーブソルトで味つける。

ポイント

ジューシーなスパムとホクホクのじゃがいもがベストマッチ!

生食も可能なスパムはカリッと炒めることでおいしさアップ。
保存期間の目安 冷蔵：3~4日

RECIPE 2

缶詰を使うから
煮込み料理もカンタン
鶏肉と豆のミネストローネ風煮込み

使用する備蓄食品：ミックスビーンズ缶、カットマト缶、玉ねぎ

材料 (4人分)

鶏もも肉 2枚(約400g)
にんにく 1片
玉ねぎ 1個
にんじん 1本
セロリ 1本
オリーブ油 適量
パセリ 適量

作り方

- 鶏もも肉は一口大、にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリは粗みじん切りに切る。
- 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて加熱し、鶏もも肉を入れて表面に焼き目をつけたら、①の野菜を加えて炒める。
- Aと水1カップ(分量外)を加えて約15分煮込み、皿に盛りつけて、刻んだパセリを散らす。

ポイント

トマトの酸味で鶏肉が柔らかく、じっくり煮込めば酸味もまろやかに。
保存期間の目安 冷蔵：3~4日 / 冷凍：3週間



スープに鶏肉の旨味、豆と野菜の滋味がたっぷり!



※記載した冷蔵・冷凍の保存期間は目安です。傷み具合などは食べる前にご確認ください。

おそうじマイスター

がアドバイス



あなたのおそうじカアップのために、おそうじのプロ『おそうじマイスター』がとっておきのノウハウや裏技をクイズ形式でアドバイスします!

『おそうじマイスター』とは…
サニクリーンでは、「おそうじマイスター制度」を採用し、おそうじの正しい知識やノウハウを有する社員を養成中。そのなかで実施される研修や試験に合格した者だけに『おそうじマイスター』の称号が与えられます。
※「おそうじマイスター」と「おそうじマイスター」の星形マークは、サニクリーンの登録商標です。

『おそうじマイスター』
営業サポート本部
おそうじマイスター推進室 **吉田 大毅**



お客様の声にしっかりと耳を傾け、最適な提案をすることがモットー。幅広い知識をもち、お客様に何でも相談される営業社員を目指し、日々勉強中!

クイズで学ぶ 新おそうじ術

Q1 油污れを落とすときに利用すると有効なものは?

- A お酢
- B お湯
- C レモン水



油污れの性質を知って賢くおそうじを

油污れは温度が高いほどゆるむ性質があります。そのため、掃除に使う水の温度を上げることで落としやすくなります。ただし、素材への影響ややけどのおそれ考えると、40℃くらいがおすすめです。また、気温が低いと油污れが固まり、落としづらくなるため、気温が低くなる前にコンロやグリル、換気扇などの掃除をしておくと暮れの大掃除がラクになります。



よって…答えは B

Q2 魚焼きグリルの庫内の掃除に適した洗剤は?

- A 中性洗剤
- B アルカリ性洗剤
- C 酸性洗剤



素材を傷めない洗剤を選びましょう

水で洗い流せない庫内はアルカリ性や酸性のような強い洗剤を使うと変色やサビの原因になるおそれがあるので、まずはお湯で薄めた中性洗剤をタオルにつけて拭きあげます(汚れがひどい場合はお湯で薄めた中性洗剤に浸したキッチンペーパーで汚れがゆるむまで湿布を)。その後、洗剤分が残らないように水拭き、乾拭きで仕上げます。



よって…答えは A

Q3 IHコンロにこびりついた焦げつきを落とすのに役立つグッズはどれ?

- A 金属のヘラ
- B スチールタワシ
- C ラップ



トッププレートの焦げつきには意外なものが活躍!

IHコンロのトッププレートは丸めたラップにクリームクレンザーをつけ、キズをつけないようにやさしくこすり洗いを。スポンジやタオルを使うとそれ自体にクレンザーの粒子が入り込んでしまい効果が薄れますが、ラップを使うと少量でも十分な研磨効果を引き出せます。スチールタワシや金属のヘラはトッププレートをキズつけるおそれがあるため、使用は避けましょう。



よって…答えは C



ファイナンシャルプランナーに聞く 今さら聞けない “お金” の話

今回のテーマ 住宅ローン

人生100年時代と言われる今、豊かな人生を送るためにも、お金は大切。でも「お金ってなんだか難しい」と思っていないですか? このコーナーでは“お金”にまつわる情報を、ファイナンシャルプランナーにわかりやすく教えていただきます。お金とつき合う一つのヒントとしてお役立てください。

今回お話をうかがったファイナンシャルプランナー
よしだ りゅういち エフピーマトリックス株式会社 代表取締役
吉田 隆一 さん
日本FP協会会員CFP。コンサルティング会社を経て現職。ファイナンシャルプランナーとして、相続事業承継対策、住宅ローン相談、個人ライフプランニング相談等を行っている。

住宅ローンを組む時に注意することは?

住宅ローン金額=物件価格?

住宅を購入する際は物件価格だけに目が行きがちですが、他にも、不動産取得税、登録免許税、印紙税、仲介手数料が必要です。合計すると物件価格の10%を超える場合があります。これらの諸費用もローンに組み込むことができます。その場合、住宅ローン金額=物件価格+諸費用となります。

住宅ローンを組める金額の目安は?

銀行では、年収の7倍程度までローンを組むことが可能です。しかし、それでは収入に対する返済額が大きくなりすぎてしまいます。年齢や家族構成に関わらず、住宅ローンの額は“年収の4倍以内”を目安にしましょう。



変動金利の方がお得?

固定金利 ローンを組んだときの金利が返済終了まで固定されるので、月々の返済額が変わることはない。
変動金利 金融情勢により、金利が半年ごとに見直される。金利が上昇していった場合、将来の返済額が増大します。

確かに変動金利よりも固定金利の方が金利は高くなりますが、低金利時代の今、「フラット35」(住宅金融支援機構)などの固定金利も最後まで低金利の恩恵を享受できるという点においては、大きなメリットです。

“鉄則”を目安に 決して無理をしないことが大切

「住宅ローンの額は年収の4倍以内」の鉄則を目安に物件価格の上限を決めましょう。共働きで世帯年収を上げるとローンを組める額も増えますが、毎月の貯金額や支出額も考慮しながら、決して無理をしないことが大切です。

※本誌面内容において、正当性を保証するものではありません。
※金融商品購入はご自身の判断(自己責任)でお願いいたします。
※住宅ローンについては下記ホームページもご参照ください。
住宅金融支援機構 <https://www.jhf.go.jp/>

