

# ローリングストック法 ほう



ローリングストック法は、いつも食べたり飲んだりするものや、よく使うもの（トイレトペーパーなど）を、少し多く買って、使ったらまた買うことです。  
 ときどき食べて、また買いますから、レトルトの食べ物も OK です。

「家に置いておくもの」※たとえば、こんなものが便利です。

## - 着るもの・寝るときのもの -

- 下着（パンツなど） 上着（ジャケットなど）
- 毛布（ブランケットなど）
- タオル

## - 食べ物 -

- お茶、すぐ食べられるごはん
- レトルトや缶の食べ物
- カップラーメン

## - 飲み物 -

- 水（1日で、1人3Lくらい）
  - 生活の水
- （※いつも、水を入れておく）

## - 火をつかいたい時 -

- カセットコンロ
- カセットコンロのボンベ
- すぐに火をつけることができるもの

## - 便利なもの キャンプでも使えます -

- お皿・コップ・箸
- 缶をあけるもの
- ラップ
- 新聞紙や段ボール
- ガムテープ
- ゴミの袋
- 石鹸
- テント・タープ
- 寝袋
- ランタン
- ろうそく