

2020年1月の環境活動報告

ローリングストック法で食品ロスを減らす

～ 備蓄食料を活用しておいしく食べる ～

災害時は最低3日間は家庭内の食糧で凌がないといけません

(4日目からライフラインが復旧し始める為)

■食料の備蓄をしましょう！

ローリングストック法とは、「備える→食べる→買い足す」を活用し繰り返しながら、食品の貯蔵をしていく為、そう呼ばれています。

いつも購入している商品を買いつけていくので、「備蓄食料を無駄なく」消費できます。



備蓄できる食べ物とは？

・常温で食べられる食品であること

加熱調理が出来ない為、そのまま食べられる食品のストックが重要

・普段食べている食品があると安心

普段食べている物とは違うと食べななかったり、アレルギーがあると食べるのを躊躇ってしまう

・水分があるもの(ドリンクゼリーやレトルトのミネストローネ・クラムチャウダーなど)

大人も子供もストレスで食事が喉を通らなくなってしまいます。

・ドライフルーツは適したアイテム

(長期保存可能、糖分の摂取、食物繊維の摂取ができます)

※災害時はストレスを強く感じる為、食事がのどを通らなかったり、甘い物を欲するようになります。



日々の生活の中で、ローリングストックの日を1ヶ月の内、「3日」設定しますと、消費期限を気にせずに常に新しい食品に更新ができます。

「あると便利な物」

- ・紙皿・紙コップ 断水になると水が使用できなくなる為 必需品になります。
- ・ラップフィルム 災害時の止血や包帯替わりや、捻じって紐にしたり、お皿の代用品にもなります。
- ・マウスウォッシュ 肺炎防止 (口腔内への細菌侵入を防止する為)、歯磨き代わりにも。
- ・アルコール消毒液 水で手が洗えない環境下で衛生的に保つため必要です。
- ・綿棒 チリやホコリが沢山舞う中では、耳や鼻の汚れを拭きとります。
- ・爪切り 土や砂が爪の間に入ってしまう、水もない為不衛生になります。



※日常生活で少し多めに食品等を買って溜めておくだけで、すぐ実践可能です。

どのぐらいの食糧や準備が必要になるかわかる為、一度試してみたいかたがでしょうか。

2020年1月エコアクション活動実績

	内容	目標	当月実績	達成度合	判定	特記事項
節電大臣	前年平均値維持	2,038 kwh/月	1,802 kwh	113.1%	達成	当月購入の事務用品がグリーン購入対象ではなかった為(油性ペンの購入)
節水大臣	前年平均値維持	9,783 m ³ /月	7,472 m ³	130.9%	達成	
ごみ処理大臣	ゴミ総排出量削減 目標80Kg以下	65.56 Kg/月	52.83 Kg	124.1%	達成	
グリーン購入大臣	グリーン購入品推進80%以上	80 %/月	68.8 %	86.0%	未達成	
製品サービス大臣	省エネ省資源化の提案	1 件/月	0 件	0.0%	未達成	