我が家のローリングストック

主食・主菜・副菜をそろえて、
災害時にも栄養のバランスを！
不足しがちな野菜を十分に。

普段使っている日持ちのする食品のリストをつくり、
日ごろから備蓄と消費を循環させ、もしもの時にそなえましょう。

種類（〇を記入）	リスト	数量	備考（賞味期限等）
水	水		
主食・主菜・副菜・他	レトルトカレー		
主食・主菜・副菜・他			
主食・主菜・副菜・他			
主食・主菜・副菜・他			
主食・主菜・副菜・他			
主食・主菜・副菜・他			
主食・主菜・副菜・他			
主食・主菜・副菜・他			
主食・主菜・副菜・他			
主食・主菜・副菜・他			
主食・主菜・副菜・他			
主食・主菜・副菜・他			
主食・主菜・副菜・他			
主食・主菜・副菜・他			
主食・主菜・副菜・他			
主食・主菜・副菜・他			
主食・主菜・副菜・他			
主食・主菜・副菜・他			
主食・主菜・副菜・他			

※用紙は、ホームページからもダウンロードできます。
公益社団法人　鳥取県栄養士会

鳥取県栄養士会