

9月1日は  
防災の日

# みなさんはどんな備えをしていますか？



# つる丸瓦版

つるまるかわるばん

防災の日は1923年9月1日に発生した関東大震災にちなみ、制定されました。またこの時期は台風が多く発生する時期でもあり、この機会に災害への備えを見直してみたいと思います。パルシステム商品を活用したローリングストックや防災食など食の備えについてご紹介したいと思います。

## ローリングストックって？

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。ローリングストックのポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。

食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時に安心です。



check!  
備蓄食品は最低でも3日分、1週間分があると安心です！

メンバーに聞いた！

こんな商品をローリングストックしています！



### ☆富士の天然水(PET) おすすめ

⇒賞味期限が近づいてきたら、炊飯などの料理に使っています。

### ☆ツナフレーク缶

⇒そのままでも食べられる缶詰は必需品！

### ☆産直大豆ドライパック(パウチ)

⇒袋のまま、補食としても食べられます。

### ☆産直小豆ゆであずき

⇒甘いものもあると安心です。

食品以外にもこんなものも備えています！

- カセットコンロ
- ガスボンベ
- ウェットティッシュ
- 乾電池
- 使い捨てカイロ
- ・・・など

つる丸電子版はこちら ↓↓↓



他にもこんな商品もローリングストックにおススメです



☆は～い、さばみそ(缶)

☆わ～い！さんま味つけ(缶)

☆産直ごはん(パック) 秋田あきたこまち

私はこれらの商品をパルくる便や「お気に入り登録」をすることで、注文忘れがないようにしています！少し多めにストックしてあることでいざという時の安心につながります。ローリングストックをうまく活用して、「いざ」という時に備えたいです。



## パルシステムでの取り組み

パルシステム神奈川ゆめコープでは、組合員向けに防災に関する様々な企画を行っています！ここでは過去に開催した企画を一部ご紹介したいと思います。

<2016年11月開催企画>  
今できる防災・減災対策  
『防災食をつくってみよう』



ポリ袋に入れたお米をゆでるだけで、ごはんが炊けます！

ポテトチップスの袋に直接缶詰のコーンとツナを入れてマヨネーズを加え、もみ込むと、おいしいポテトサラダに！



## おらせ

組合員活動に興味がある方はお気軽にお問い合わせください。毎月、鶴見センターで行っている定例会への見学を随時受付しています！

今回は9月17日(火)10:30～です。ご希望の方は右記まで電話もしくはメールにて必ずご連絡ください。

<問い合わせ先>

パルシステム神奈川ゆめコープ エリア活動課  
(受付/月～金 10時～17時)

☎045-470-6863

✉yume-annai@pal.or.jp

