

「していますか？もしもの時の備え」

ローリングストックとは

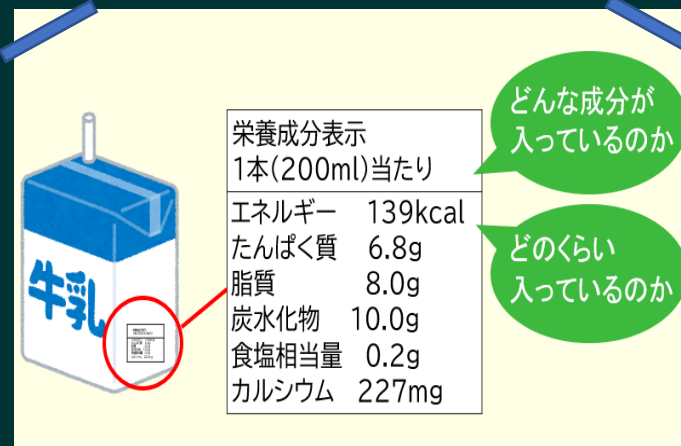
備える(買い置き)

ローリング
ストック

補充(買い足し)

消費(食べる)

栄養成分表示
も確認しよう！



どんな成分が
入っているのか

どのくらい
入っているのか

栄養成分表示 1本(200ml)当たり	
エネルギー	139kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	8.0g
炭水化物	10.0g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	227mg

※「ローリングストック」・・・普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法。

※栄養成分表示・・・食品の中にどんな成分が入っているのか、どのくらい入っているのかなどをわかりやすく表示し、ひと目でわかるようにしたもの。

普段から栄養成分表示を確認し、買い置きしている食品なども活用しながら家庭で無理なく自分に合った食の備えをしましょう。