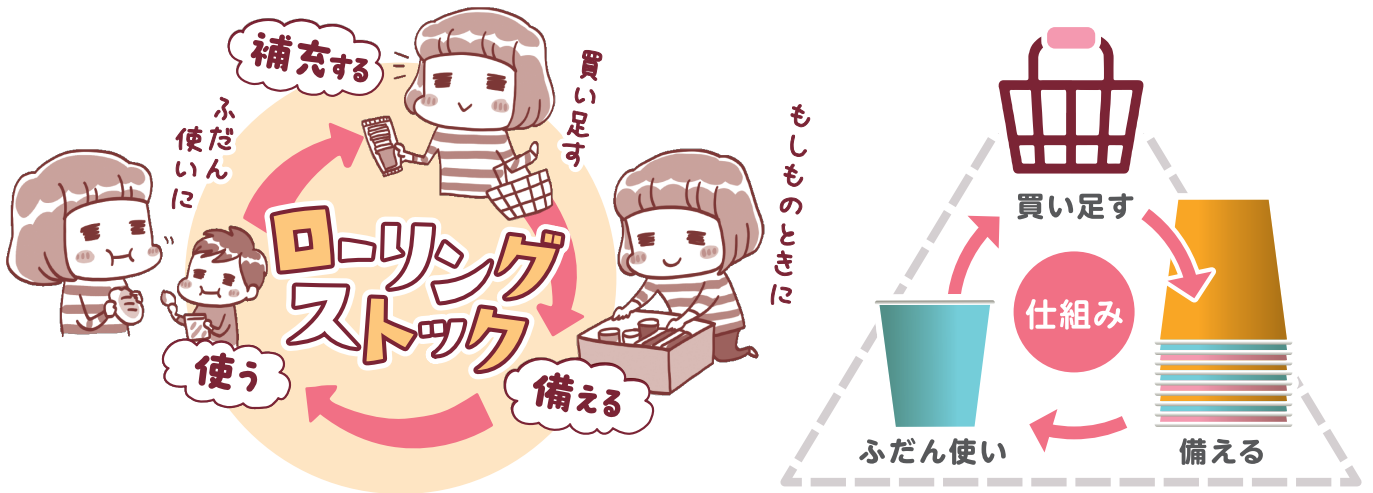


# DIXIE<sup>®</sup>はローリングストックをオススメ 日本デキシー<sup>®</sup>はローリングストックをしています!



## ローリングストックとは?

ローリングストックとは、ふだんから少し多めに食材や日用品を買っておいて、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定の量を家に備蓄しておく方法です。



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。使い慣れていればいざというときでも安心です。

## 7つの防災アイデア

知っておくだけで「いざ」というときに役立つ7つのアイデアを紹介します。どれも簡単に組み合わせて、ふだんの生活にも使えるものばかり。ちょっとしたひと工夫で、家族みんなが笑顔になれる、安心の毎日を過ごすための防災方法です。

### idea 1 避難リュックはひとりひとつ

緊急時に持ち出す非常持ち出し袋は、両手が自由になるリュックがオススメ。家族一人ひとりがそれぞれ用意し、自分の分だけ持つようにすれば、重さも分散され、万が一はぐれたときにも安心です。



### idea 2 防災ピクニックで備えを試そう

用意したモノの使い方を知り、使い勝手が良いかを確認するために、事前に確認することは大切です。ピクニックやキャンプに避難リュックを持って行き、楽しく試すのがオススメ。



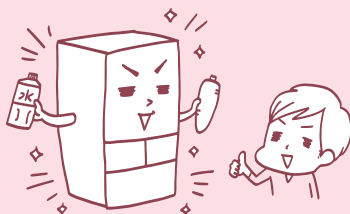
### idea 3 備えるものは「おいしい」ものを

非常時は不安やストレスがつきもの。おいしいと思える食事をとることで気持ちも前向きになり、元気が出てきます。食べやすく、腹持ちがして、家族の好みに合っているものを用意しましょう。



### idea 4 冷蔵庫はいざという時の食糧庫

冷蔵庫は「いざ」というときの頼れる食料の備蓄倉庫でもあります。停電したときは、非常食よりもまずは冷蔵庫の中の生鮮食品などを消費し、貴重な食材を無駄にしないようにしましょう。



### idea 5 防災アプリは事前にインストール

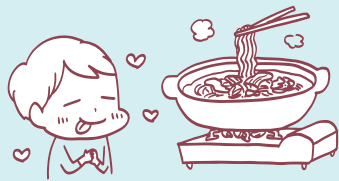
インターネットは災害時の重要な情報収集源でもありますが、デマ情報も多く出回るもの。デマに惑わされないよう、事前に信頼できる防災サイトやアプリを登録しておきましょう。





## 温かい食事でココロとカラダのバランスケア

温かい食事は緊張したココロをホッとさせてくれます。災害時でも一日に一度は温かいものを食べ、ココロと体をリラックスさせましょう。夜の食事に取り入れると安眠効果もあり、オススメです。



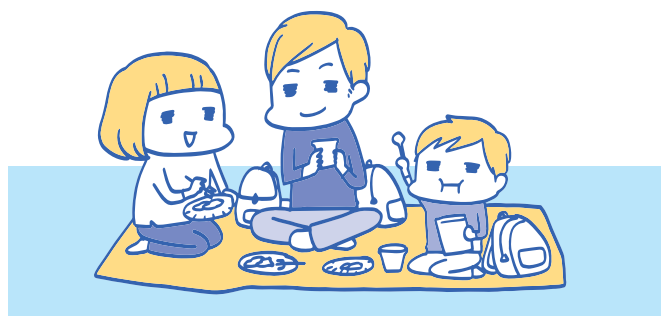
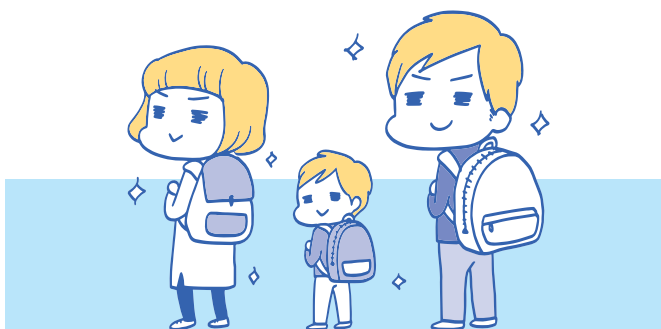
## 乾物&根菜は最強の保存食

非常食の視野を広げてみましょう。非常食専用のものだけでなく、身近にも非常食に適したものはたくさんあります。切り干し大根やひじきなど、乾物は軽くて保存性も高く、栄養面でも優れています。



## 防災ピクニック®で「備え」をチェック!

防災ピクニックは家族で簡単に楽しく取り組める防災訓練です。避難リュックを持って、近くの公園などで、災害時や避難生活の疑似体験をしてみましょう。いろいろな発見があり、自分たちに何が必要で何が不要か判断できるようになります。



### 非常用リュックを背負って防災ウォークをしてみよう!

- ①リュックの重さ→持って歩ける?
- ②危険な場所→普段通る道は安全?
- ③安全な場所→とっさの時に身を守るスポットはある?

### 避難場所で非常食やグッズを試そう!

- ①家族がおいしいと思う食べ物を見つける。
- ②いざという時、使い勝手のよいグッズかどうか確かめる。
- ③不足しているものや、不要なもの確かめる。



## 計量線の活用法



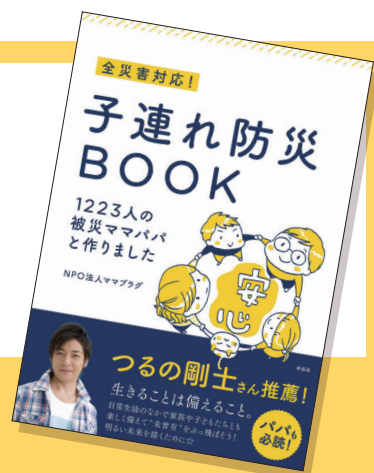
ローリングストック「紙のカップ」は、計量に便利な100mL、150mLのメモリ付きです。哺乳瓶がない時の粉ミルクのカップフィーディングや、フリーズドライ食品を戻すときの計量が簡単にでき、「いざ」というときの食事に便利です。

## 監修 NPO法人ママプラグ

クリエイティブな視点で、家族の未来を設計する事業型NPO法人。

自ら考えて動く「アクティブ防災®」を提唱し、全国で防災講座を展開するほか、女性のキャリアを豊かにする「キャリア事業」などを中心に活動。企画した書籍に、「被災ママ812人が作った子連れ防災手帖」(つながる.com)など、協力した書籍に、「被災ママに学ぶちいさな防災アイデア40」(アベナオミ著)などがある。

企画：NPO法人ママプラグ 「子連れ防災BOOK」 2019年3月発売  
<https://web-mamaplug.com>



# 商品 ラインナップ



■紙カップ205ml\_30個入



日本製



日本製

■紙プレート17cm\_10枚入



**耐水 耐油**

丈夫だから、ボリューム料理にも安心。



日本製

■紙どんぶり800ml\_20枚入

■関連商品

長期保存  
5年

超ロング  
90×30  
cm



日本製

■スーパーロング ウェットボディタオル