

ローリングストックをしよう

食べなれた食品を食べたら補充

お気に入りがあれば
安心◎。



なくなる前に
買う



古いものから
使う

ストック
する



お米や調味料など
余裕をもって購入

昨年購入



昨日購入



←1本
約60分

カセットコンロのガスも忘れずに！



経口補水液も！