

消費生活
トピックス
9月
の話題

災害用の備蓄食品は
定期的に
入れ替えましょう

全国各地で
地震や豪雨の
被害が
発生しています

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存のきく食料などを備蓄しておきましょう。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例（人数分用意しましょう）

- ・飲料水 3日分（1人1日3リットルが目安）
- ・非常食 3日分の食料として、ごはん（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど



備蓄用に購入しておいた
レトルトカレーが、気が付くと賞味期限を
過ぎていた。試しに一度食べたが、味に変化は
なかった。まだたくさん残って
いるが食べても問題ないか。



ポイント 食べても問題ありません！

「賞味期限」はおいしく食べられる期限のことであり、食べられなくなる期限ではありません。適切な消費を心掛け、定期的に確認しましょう

ポイント ローリングストック法がおすすめです！

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、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、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

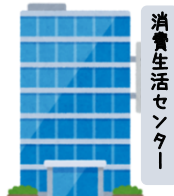
■いざという時に賞味期限切れを防ぐことができる

■費用、時間の面で普段の買い物の範囲でできる

■買い置きのスペースを少し増やすだけですむ

ポイント 買い占めは控えましょう！

買い占めとは必要以上に商品を買収すること。買い占めの連鎖がおき、商品棚から商品が消えてしまうと、必要な時に必要なものが買えないという事態になります。落ち着いた対応を心掛けましょう。



消費生活センター

飯田市消費生活センター

☎0265-22-4530

消費者ホットライン

[局番なし]188(いやや!)

発行元 飯田市消費生活センター（飯田市役所内）

相談
しましょう！