

災害や非常事態への備えはできていますか？
9月は防災月間。この機会に備蓄品の見直しをしてみましょう。
ローリングストック方式なら、普段使いの食材を買い足すだけで、無理なく災害対策ができますよ。

はじめよう!

ローリングストック方式とは?

ローリングストック方式とは?いつも使っている食料品や飲料を普段から多めに常備しておき、消費したらその分を新しく買い足し、いざというときには非常食として使用するという方法です。

備蓄品の長期保存でのお悩みの一つ「消費期限切れ」。災害時にいざ食べようとしたら期限切れで食べられなかった、ローリングストック方式なら、そんな失敗を防げます。また定期的に入れ替えるので、消費期限が短めのレトルト食品なども活用でき、備蓄品の選択肢が広がります。

なにぞ? タンパク質を多めに ビタミン、食物繊維も用意!

炭水化物に偏りがちな災害用備蓄は、栄養バランスを意識しましょう。タンパク質補給に必要な魚介類や肉類、豆類の準備は、缶詰やフリーズドライ、乾物などを活用すると便利。ドライフルーツや野菜ジュースはビタミンやミネラル補給に役立ちます。また、根菜類は長期保存しやすい野菜。普段から冷蔵庫に常備しておく災害時にも重宝します。

タンパク質



- 豆類(缶詰、乾物)
- 肉や魚の缶詰、フリーズドライ
- 魚肉ソーセージ

ビタミン



- ドライフルーツ
- 野菜ジュース
- 日持ちする野菜

お菓子& バランス栄養食

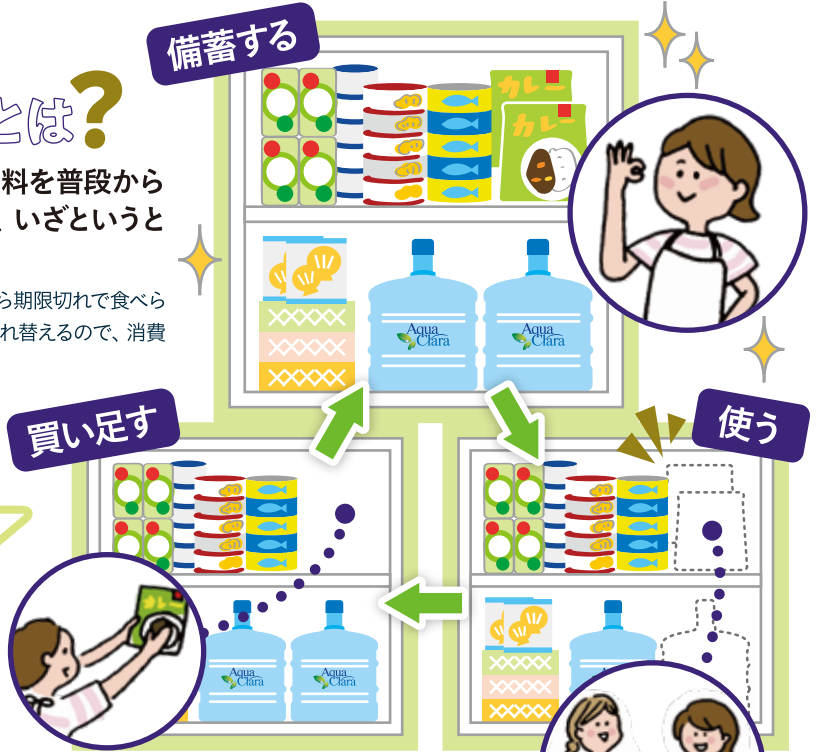
お菓子は高カロリーで消費期限が長く、そのまま食べられるため備蓄品に向いています。また、甘いものを口にするとストレスを和らげるため災害時の手助けにもなります。活用したいのはバランス栄養食。お菓子のような味わいながら食事代わりにもあり、一石二鳥です。



備蓄する

買い足す

使う



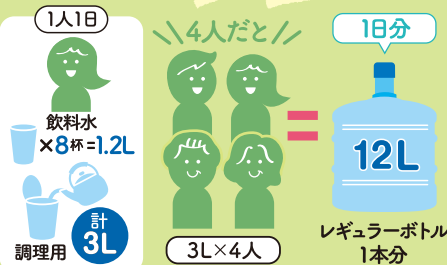
やってみよう! / 備蓄品で過ごす日

備蓄をしていても本当にそれだけですごせるでしょうか? そんな不安は実際に食べてみることで解消しましょう。備蓄品だけで食事してみると、災害時の食事がイメージでき、足りないものや過剰なものが明確になります。「備蓄品使用日」を決めて定期的に消費すれば、ストック品の入れ替えができ、消費期限切れになることもありません。



実際に食べると好みの味かわかります。備蓄品には食べ慣れたものを用意したいですね。

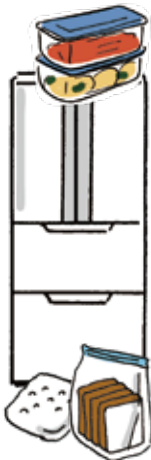
お水の備蓄は簡単ストック!



4人家族の場合
3日分なら
3本用意!

どのくらい? マストは3日分! 目標は7日分!

内閣府が奨める家庭備蓄の必要日数は3日分、目標7日分です。目標日数をめざすには、缶詰などのストック品だけでなく、冷蔵庫や冷凍庫の食材も活用すると無理がありません。日頃からパンやご飯、常備菜などを冷蔵、冷凍保存しておきます。災害時は冷蔵庫の常備菜→冷凍庫の食材を自然解凍→缶詰などの備蓄品、の順で効率的に使用します。



冷凍庫・
冷蔵庫をフル活用!

冷蔵庫の常備菜

解凍した食品

備蓄品

収納グッズで
備蓄もラクラク!



グッズ活用で
収納を
ミニマム!

3
段
ラ
ック

ス
タ
ッ
カ
ー

詳しくは
担当の販売代理店まで
お問い合わせください!

成人の1日に必要な飲み水は1.2Lですが、これはあくまで「飲み水だけ」の場合。実際には麺を茹でるなど調理用の水が必要になります。そこで1日の必要量は余裕をみて1人3Lと考えましょう。4人家族であれば12L、これはアクアクララのレギュラーボトル1本分です。備蓄水の推奨量は3日分と言われますので、ボトル3本の計算です。飲料水の備蓄はアクアクララがあれば安心ですね。普段から災害用水も加えた本数を確保し、いざという時に備えましょう。

夏のキャンペーン
開催中!

アクアクララをおトクにつかうなら アクアクララエポスカード

ご入会
受付中!



エポスカードご利用 **3** つのポイント

- 1 毎月のお支払いでポイントが貯まる
- 2 貯まったポイントをお支払いで使える
- 3 優待施設全国 10,000 店舗

期間限定キャンペーン開催中!! 2022.8.1~2022.10.31

ご入会特典

3,000円分
ご利用料金OFF!

(初回ご請求時のみ)

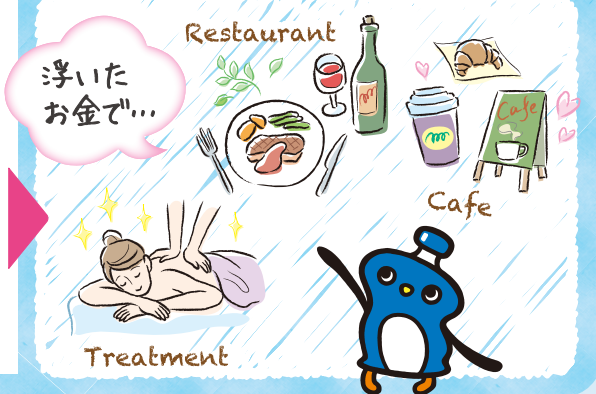
※お支払いをアクアクララカードに設定頂いた場合のみ。※一部対象外の代理店が御座います。

毎月のお支払いをエポスカードにすると

アクアクララご利用金額 + VISA加盟店でのご利用金額に応じて

ご利用特典 **200円=1ポイント**

使えば使うほど、ポイントがたまって **おトク!**



株式会社エポスカードの規定により、ご入会いただけない場合がございます。エポスカードへの申し込みは18歳以上(高校生を除く)とさせていただきます。

※カードデザインにかかわらず、過去エポスカードにご入会いただいた方は、ご入会特典の対象外とさせていただきます。※アクアクララエポスカードは予告なく募集・発行を終了する場合がございます。※キャンペーンの記載期間を過ぎてお申し込みいただいた場合、特典の対象外となります。※デザインはイメージとなります。実際のイメージと異なる場合がございますのでご了承ください。

<新規入会特典:ご請求からの3,000円OFFについて>

- ご請求からの割引は、アクアクララのお支払いをアクアクララエポスカードでの引き落としに設定いただいた後、初回のご請求分からの割引となります。
- 割引対象外のアクアクララ店舗もございます。(詳しくはQRコードからお申込みボタンまで進んでいただき、[割引対象の店舗はこちら]にてご確認ください)
- 初回の割引が3,000円に満たなかった場合、3,000円から初回割引分を差し引いた金額を次回のご請求分から割引します。
- ご請求からの割引は、カード発行日から6か月後の末日までのご利用分が対象となります。
- 上記の期間を過ぎますと、特典の対象外となります。
- 上記の期間内にご利用がない場合、またはお支払いをアクアクララエポスカードに設定しただけなかった場合は、特典の対象外となります。

お申込み・詳細はこちらから!

アクアクララエポスカード 検索



ご紹介番号	WEB申込みの際下記の番号を入力ください
1 1 1 1 1 1	

チャプリン
プレゼント

アンケートに答えて

プレゼントをもらおう!



アンケートにお答えください!

今月の
プレゼントはこれ! //

どれか1つを選択して応募!

1 10名様

2 10名様

3 10名様



エマージェンシーバッグ
15点セット



新宿中村屋
ビーフカレー・ハヤシギフト



アクアクララ
オリジナルマイボトル

アンケート1 自然災害に対して不安を感じていますか?

- A.とても不安 B.やや不安 C.どちらでもない
D.あまり不安を感じていない E.全く不安を感じていない

アンケート2 自宅で防災・減災対策に取り組んでいることはありますか?

- A.ある B.ない

アンケート3 アンケート2で「ある」と答えた方にお聞きします。具体的な対策を全て教えてください。(複数回答可)

- A.食糧などの備蓄 B.防災グッズの準備
C.避難所・ルートの確認 D.家族との連絡方法の確認
E.その他()

アンケート4 どのくらいの頻度で「防災グッズ」の見直しを行っていますか?

- A.1ヶ月に1回 B.半年に1回 C.数年に1回
D.特に決めていない

当選者発表

チャプリン通信 Vol.82

「ロゴス キングあぐらチェア」 宮城県 S様 他9名 「銀座千住屋 銀座ゼリー」 愛知県 T様 他9名
「アクアクララ オリジナルマイボトル」 京都府 T様 他9名



スマホorPCで応募!



https://www.aquaclara-svr.com/campaign_list.html

受付期間: 2022年9月1日(木)~9月30日(金)

※専用URL又はQRコードからアクセスしてください。



ハガキで応募!

〒108-0075 東京都港区港南1丁目6-31 品川東急ビル4階
アクアクララ株式会社『チャプリン通信』vol.85プレゼント係

※切: 2022年9月30日(金) 消印有効

応募方法

【個人情報の取扱いについて】に同意された方のみご応募ください。

アンケートの答え、希望プレゼント賞品名、アクアクララにご登録の氏名・郵便番号・住所・電話番号・性別・年齢・取扱店名・当社サービスや製品に対する「ご意見・ご感想」をお書きいただき、マイアqua(右記のQRコード)又は官製ハガキからご応募ください。

※マイアquaからご応募する際は、希望プレゼントとアンケートの選択のみになります。※当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※当選品の受取拒否、宛先不明等による返品が発生しております。会員様のご家族等、ご本人以外の方がご応募される場合はご注意ください。

【個人情報の取扱いについて】本書面のプレゼント等のお申込みによりアクアクララ株式会社 個人情報保護管理者: 営業担当役員【電話: 03-5715-7211】がお預かりした個人情報は、①プレゼント等の申込み受付処理、抽選・発送②サービスや製品のご意見・感想の収集・分析③業務上必要なご連絡をするため④本人から請求の個人情報の開示等に応じる為の目的に利用します。また、お預かりした個人情報の全てを個人情報の取扱いに関して記載した契約を結んでいるアクアクララフランチャイズ加盟店及び販売代理店に上記利用目的①・②・③の達成のため、直接渡し、郵送、FAX、ネットワークを通じた方法等で提供致します。なお、必要な範囲内で個人情報の取扱いを外部の委託先に預ける場合がございます。開示対象個人情報の利用目的の通知・開示・訂正・追加・利用停止等については、弊社コールセンター [0120-331-626] までお問合せ下さい。お客様本人と確認でき次第対応いたします。