

出来る？
日常備蓄

ようこそ コープぼうさい塾へ

コープみらい 地域クラブ
武蔵野のんちゃんクラブ

元旦の能登半島地震に始まり、線状降水帯による豪雨、震度6を観測した宮崎県の地震を受けた南海トラフ地震の「巨大地震注意」が出され、私たちに緊張が走りました。現代の科学では、地震がいつ起こるか予知することは不可能です。しかし、日本列島の成り立ちから、地震が起こることも否定できない現実です。

今回も、スーパーからペットボトルの水がなくなったり、お米が品切れになったりしました。のんちゃんクラブでは、普段のくらしの中で出来る防災の工夫を繰り返し伝えてきました。発災後、自宅が安全なら在宅避難（家にとどまって生活すること）が薦められています。在宅避難に必要な食事は、自分たちで用意しなければなりません。4人家族なら「4人×3食×7日間」は必要になります。ライフライン（電気・ガス・上下水道）が止まったところから、「いつも使っているもの」（特別な防災用品ではなく）を上手に使って暮らせるようにすることが基本になります。（アルファ化米・乾パンは旧日本軍、缶詰はナポレオン時代、レトルト食品はアメリカ軍のベトナム戦争時に出来た非常食ですが、現在は私たちの生活の中で普通に使われています。）

- 日常備蓄の第一歩…台所にストックされている食品を一度すべて取り出してみる。それが「いつも使っているもの」で、そういう食材を多めに購入しておく。（自分が好きなもの・おいしいものを忘れずに！）
- 温かい食事ができるようにカセットコンロとボンベ（使用期限7年）も忘れずに。
- 食品は食べる順番が重要。救援物資が届くまで、冷蔵庫の物から日持ちしない物の順で。在宅避難をしていても支援の食料をもらえることも知っておく。
- 災害時には、食品・トイレットペーパー、ガソリンなどいろいろなものが手に入らなくなる。物流は、2024年問題でとてもタイトになっているので、普段から購入するよう心がける。
- 発災直後は電子マネーが使えなくなる。小銭を1人2,000円位、家族の人数分用意しておくといよい。（昨年・一昨年、災害時のトイレについて情報提供しました。トイレは我慢できないため、食料より先に必要になるので忘れずに！）

※わざわざ高価な非常食を買う必要はありません。普段から食べている食品の中で、そのまま食べられるもの、常温で保存できる主食になるもの、乾物、嗜好品、乳児・高齢者・アレルギーの人などに必要なものを切らさないようにすることです。(外食やコンビニを利用して人は、まず手元に最低限の「非常食」でも良いから用意しましょう。)

※我が家には、どんな食べ物がどのくらいあるのか？確かめてみましょう。それが備蓄の第一歩です。百点備蓄をめざさず、気がついたら足りないものを加えていく習慣をつけていくのが「無理なく・無駄なく使える備え」になっていきます。

★常備しておきたいもの



主食になるもの



そのまま食べられるもの



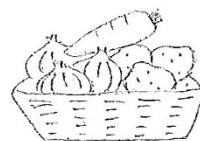
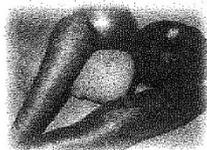
乾物



その他

★常温保存できる野菜

物流が止まるので、常温保存できる野菜は貴重です。常に切らさないようにしましょう。



じゃがいも・たまねぎ・人参

★家庭菜園も役に立つ

プランターや庭で野菜を育てていれば、いざという時の心強い栄養源になります。災害時の食事にほんの少しでも野菜や香草が入ると、食欲がわいて元気が出てきます。



★乾燥野菜は保存食になる

作り方はとっても簡単！野菜を切って天日に干すだけで保存食が作れます。



ほうれん草・ごぼう・ねぎ
大根・人参・はす

★★ 大切な水を確保しよう

*家の中にある水をまずチェック！



飲料水
冷凍庫の氷
ペットボトルなどの
飲料水

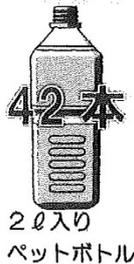
生活用水
お風呂の残り湯
トイレのタンク



*常備しておきたい水の量（4人家族の場合）

飲料水

1人1日3ℓ
× 家族4人分
× 7日間 = 84ℓ



2ℓ入り
ペットボトル

生活用水

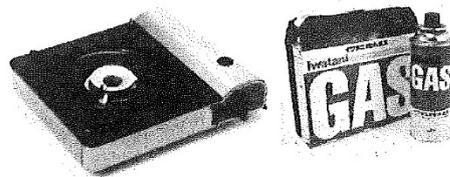
1人1日7ℓ
× 家族4人分
× 7日間 = 196ℓ



2ℓ入り
ペットボトル

★★ 熱源を確保しよう

*必ず用意しておくもの
カセットコンロと予備のボンベ。
ボンベは1本60分（目安）



★★ 災害時に気をつけること

*食中毒に気をつけよう

水が不足すると、手や器具、食品の洗浄が十分できなくなります。

手

特にそのまま口にする食品を扱う時は、使い捨て手袋やポリ袋を使い、素手で触らないようにしましょう。

器具

まな板や包丁、キッチンバサミなどの調理器具は清潔に扱うことが難しいので、食品は十分に加熱して早めに食べるようにしましょう。

食品

生食する食材は、水が出ないときには、加熱調理に変えるなどの工夫も必要です。

* ゴミの保管について

ゴミも長期間の保管になることを考えます。できるだけかさばらないように、野菜くずなど水分を含むものはよく乾燥させて新聞紙に包み、臭い対策として重曹をかけるなどしましょう。

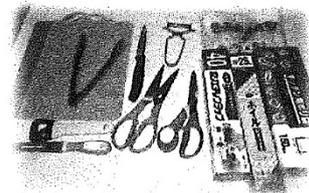
* 火の取り扱いに注意！

ガス管が壊れて漏れていることがあるので注意しましょう。ガス、ろうそく、炭を燃やすと一酸化炭素が発生します。一酸化炭素中毒に気をつけましょう。

ポリ袋調理について

※ 災害時、水が止まった時、キッチンにあるポリ袋は、いろいろなことに使える。食中毒を起こさないためには、食材に直接手を触れないことが重要。

※ サイズやマチの有無など、いろいろな種類があると便利。洗い物も減らせる。



< ポリ袋調理 >



和える

(サラダの材料とドレッシングを和える)
空気たっぷり、下からたたいて袋の中で躍らせる。

こねる

(パンケーキの生地をこねる)
生地をこねるときは空気を抜く。生地がピッタリ袋で包まれているのをよくもむ。



漬けこむ・まぶす

(肉や魚と調味料を合わせる)
調味液漬けは空気を抜いて、下からもむ。

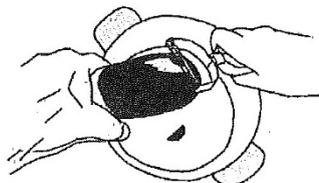
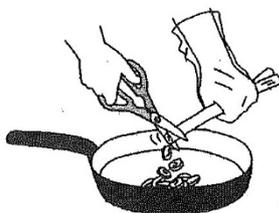


まぜる

粉類をまぜる。
(空気を入れて、下からたたく)

空中調理

キッチンばさみでネギを刻んで直接フライパンへ。
ピーラーでナスを薄切りにして鍋の中へ。
(手はポリ袋でガード)



紙一重調理

直接手で持たず、ポリ袋やラップを使って調理する。



ポリ袋で加熱調理をする時、気をつけること

- ※ 必ず加熱調理ができる製品かどうか確かめて使う。(防災用品やアウトドア用品で炊飯袋として販売されている。ネットでの購入も可能。30枚くらいから買えるが、多ければシェアする方法も)
- ※ のんちゃんクラブが2014年から「災害用備蓄点検キット」で紹介している災害救助用炊飯袋(ハイゼックス包装食)は、袋の材質や形、ポリエチレンの厚さなどを考えて作られている。(日本赤十字社でも採用されている。)
- ※ 最も注意しなければいけないのは、火傷。(水が使えない、医療機関にかかりにくいなど、災害時は特に危険)
- ※ 加熱調理中の破裂を避けるため、袋の空気は、しっかり抜く。
- ※ 鍋肌に袋があたって溶けたり、破れたりしないよう注意する。(鍋底に皿やシリコンのあく取りシートを敷いたり、ザルに入れて防ぐ。)



- ※ お湯から袋を取り出す時、手を滑らせたりしないよう tong を使う。
- ※ 袋を開ける時は、キッチンばさみを使う。火傷に注意!
- ※ 炊飯袋に食品を入れすぎるのは危険。
- ※ ライフラインが止まっている時、多く使われた熱源はカセットコンロ。コンロにのせて安全な鍋のサイズは限られる。(直径 20cm くらいまで) 鍋肌に触れないで入れられる炊飯袋の数も限られる。(のんちゃんクラブで試したところ、1~2人分が適当だった。) ただし、お湯は繰り返し使える。
- ※ ポリ袋調理に使える素材は、熱に強い高密度ポリエチレン。
安全なポリ袋選びのポイントは…
 1. 日本製と書かれているもの(ポリオレフィン等衛生協議会の検査を受けているもの)
 2. 食品用と書かれているもの
 3. 材質は、半透明タイプ上記3項目をクリアしているか、調理前に確認してみてください。
また、透明なポリ袋は、熱に耐えられない可能性があるため、ポリ袋調理法では使用しません。
- ※ お湯に入れることで化学物質が溶け出す心配については、科学的に正確に言うと、ある程度は溶け出しますが、生涯、人の健康に害を及ぼさない程度の量です。
(食品容器や包装の安全基準を定める機関、ポリオレフィン等衛生協議会の担当者より)

試してみました

災害時など水が使えない時、身体を清潔に保つために使えそうな物を試してみました。購入したのは7月上旬で病院を中心に展開しているコンビニエンスストアです。（ドラッグストア・スーパー等の介護用品コーナー・ネット等でも購入可能）

- ① Dispars やわらかからだふき しっとりタイプ（大人用ぬれタオル）48枚入
（サイズ215mm×30mm ノンアルコール・無香料（株）光洋ーディスパース）
入院時、入浴しない日のおしぼり使用の清拭を参考に、上半身2枚・下半身2枚・デリケートゾーン1枚を使用。シートは、厚みもあり気持ちよく使えた。使用期限が書かれていなかったため、メーカーに問い合わせたところ、未開封2年くらいで水分が減り始めるので目安にしてほしいとのこと。（次ページ画像①）
- ② サルバ 水のいらないシャンプータオル ノンアルコール 大人用 30枚入
（サイズ200mm×30mm 白十字株式会社）
7月上旬の1週間、毎日使ってみました。タオルを使わなくてもよく、頭皮の汚れやかゆみを感じることもなかった。使用期限は、未開封で2027年2月。備蓄にも向いている。（税込500円程度）（次ページ画像②左側）
- ③ サルバ ドライシャンプー（白十字株式会社）
ムース状の適量を手に取り、髪になじませる。その後、タオルで拭き取る。保湿成分配合なのでしっとり感がある。髪の長さにより、使用量が変わる。価格は、シャンプータオルの2倍強。（次ページ画像②右側）
- ④ オンリーワンケア 前後フリーパンツうす型1枚入（株）光洋 税込200円程度
大人用パンツ型おむつは、うす型が中心になっていて、排泄するのはハードルが高いが、使い捨て下着の代用として使える。はいていても蒸れないし、目立たない。避難所で度々トイレに行くのが困難な時は、尿取りパッドと併用する選択肢も。（特に、女性の場合） サイズは M・L 男女共用（次ページ画像③④）

ここに紹介した商品に限らず、いろいろなメーカーから様々な商品が発売されている。災害などに備えて購入したら、必ず使ってみること。自分にとって使い勝手のよい物を選ぶことが大切です。



画像 ①



画像 ②



画像 ③



画像 ④

災害時に役立つ情報の本を2冊紹介します

★ “おうち避難のためのマンガ防災図鑑”

イラストレーター・防災士 草野 かおる
(飛鳥新社)

知りたい項目のページを開くと、
イラストとマンガで具体的に知る
ことができます。
自宅で必要な備えが、ひとつずつ
実行していけるお役立ち本です。



★ 浸水被害からの生活再建の手続き (冊子版)

“水害にあったときに” 震災がつなぐ全国ネットワーク編

作成：震災がつなぐ全国ネットワーク

(認定特定非営利活動法人 レスキューストックヤード内)

〒461-0001 名古屋市東区泉 1-13-34

TEL 052-253-7550 FAX 052-253-7552

震つな公式アドレス

office@shintsuma.org

震つなブログ

<https://blog.canpan.info/shintsuma/>

被災後の心の対応。必要な手続き、
家屋の片付けと掃除、生活再建の
体験談までしておくべき情報が満載

