

災害への備えについて

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この機会に、災害について考えたり、備えたりしましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米(無洗米が便利)
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物(小麦粉など)
- ☐ 乾めん(そうめん、パスタなど)
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- ☐ 【副菜】
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

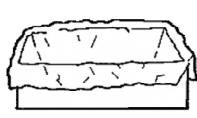
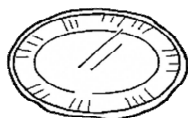
- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



Q. 断水で皿が洗えないときはどうする？

A.

大規模災害で水道が止まれば、備蓄している水と供給された水でまかなわなければなりません。洗いものを少なくするには、皿やお椀、紙皿などの上に食品用ラップやアルミホイル、ポリ袋をかぶせて使い、使い終わったら外して捨てましょう。

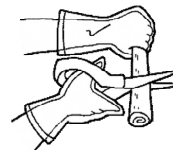


災害時の調理に使える日用品

- 使い捨てポリエチレン手袋
食材に直接触れずに調理ができます。



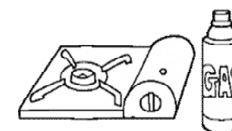
- キッチンばさみやピーラー
包丁のかわりに使えます。まな板を使わずに調理できるので衛生的です。



- 耐熱性のポリ袋
ポリ袋の中で食材を混ぜたり、ごはんを炊いたりすることができます。



- カセットコンロ・カセットボンベ
電気やガスが復旧するまでの熱源になります。



◇ お椀で作る 即席みそ汁 ◇

【材料】(1人分の目安量)

みそ 大さじ1弱 (15g)
花かつお 小さじ1 (2g)
熱湯 カップ2/3 (150ml)

【作り方】

お椀に材料を入れて熱湯を注ぎ、よく混ぜたら出来上がり。
だしの素でもおいしくできます。みそ汁の実には、乾燥わかめ、とろろ昆布、梅干し、乾燥野菜などを入れるとさらにおいしくなります。

