

災害時 対応編

ライフラインが止まったとき

ガス、水道などのライフラインが止まると、普段の生活が一変します。家にあるものをちよっと工夫して、避難生活でのストレスを軽減しましょう。

● 頭に入れておきたい工夫



● 災害時のお助けアイテム

災害時も活躍する調理グッズ

支障物資が十分に届かない。ライフラインが止まった。そんなときに役立つ調理グッズです。

- アルミホイル・ラップ**
調理に使う以外にも、体に巻き付けて使用すれば防寒になります。併せて新聞紙も使用すると、さらに防寒効果が高まります。
- カセットコンロ・ガスボンベ**
ガスボンベは1本で約60分使用できます。
- ウェットティッシュ**
使った食器は、ウェットティッシュでよごれを取ります。
- アルミホイルを敷く**
アルミホイルは熱を通すので、フライパンを汚さずに調理することができます。
- フライパンにアルミホイルを敷く**
フライパンは熱を通すので、アルミホイルを敷くことで、フライパンを汚さずに調理することができます。
- 3つに分けて洗う**
食器を洗うときは、3段階に分けて洗うことで効率よく水を使うことができます。
- 深めのフライパン**
炒めたり、炊いたりどひとつで何役もこなすことができます。
- キッチンバヤミ・ピーラー**
包丁、まな板を使わず調理できます。

節水の工夫

災害時、水は貴重です。いざというときのために、なるべく水を使わない方法を知っておきましょう。

- ウェットティッシュで拭く**
使った食器は、ウェットティッシュでよごれを取ります。
- アルミホイルを敷く**
アルミホイルは熱を通すので、フライパンを汚さずに調理することができます。
- 3つに分けて洗う**
食器を洗うときは、3段階に分けて洗うことで効率よく水を使うことができます。

ゆで時間を短縮したパスタの湯がき方

- 1 湯と水を入れたポリエチレン袋に麺を入れて、1時間程度おきます。
- 2 鍋に水ごと麺を入れ、沸騰させてから、1〜3分かき混ぜて加熱します。
- 3 水をよく切ってからパスタソースなどをかけてできあがりです。

炊飯器を使わないごはんの炊き方

- 1 ポリエチレン袋に1合分の米(研がなくても大丈夫)とそれより少し多めの水を入れ、30分程度おきます。
- 2 加熱中に袋が破れるのを防ぐため、空気を抜ながら上の方で口をしぼります。
- 3 鍋と袋が直接触れないようにして、沸騰したお湯で20〜25分程度加熱し、火を止めて10〜15分程度蒸らせばできあがりです。

※ポリエチレン袋は、必ず食品用の「高密度ポリエチレン」を使ってください。

● 家にあるもので作れるお助けグッズ

おむつの作り方

準備物
● レジ袋
● タオル
● はさみ

- 1 レジ袋の横と取っ手の輪の部分切り取ります。
- 2 開いた部分に清潔なタオルを敷きます。
- 3 股にタオルがくるように赤ちゃんを覆かせます。
- 4 両サイドを結びます。大きい場合は外側に巻いて調整しましょう。

簡易トイレの作り方

準備物
● 45ℓのゴミ袋
● 消臭・吸収するための物

- 1 2重にしたゴミ袋を便器に取り付ける。
- 2 くしゃやくしゃにした新聞紙やおむつ、猫砂など吸水性のあるものを入れまます。
- 3 用を足した後、消臭剤など消臭効果のあるものをかけます。
- 4 内側のゴミ袋のみ取り出して、しばらくします。

便器のかわりに、尿ポットや尿バケツでも代用できます。