



くらしの



すぎなみ

編集・発行：杉並区立消費者センター
杉並区天沼 3-19-16 ウェルファーム杉並 3 階
tel.03-3398-3141



2021.3 No.196

臨時

令和3年3月発行

ローリングストックで 災害への備えを！



自然災害への備えを考えたとき、命を守るため安心な場所へ避難することと同じように大事なことは、食料や日用品を確保することです。

日常備蓄とは、普段から食べている食品を少し多めに買い置きして、賞味期限が切れる前に食べ、そして買い足す、という方法を繰り返すことです。大規模災害時にライフラインや物流が一定期間機能しなくても、それが活用できるという考え方で、ローリングストック法ともいわれています。実際にどのようなものを備蓄したらよいのかまとめてみました。

常にキープしておこう！！

食品編

- 水（1人1日3リットル）
- レトルトご飯、無洗米
- 乾麺、即席麺
- 缶詰（鯖缶や焼き鳥、果物など）
- レトルト食品 など

生活用品編

- 大型ビニール袋・ゴミ袋（突然の雨には襟ぐりを切ってレインコート代わりに、給水を受ける際の給水袋として、物資を受け取る際のバック代わりにもなります。このほかトイレの便袋としても使えます。）
- ビニール袋（ジッパー付きがおすすめ。仕分け袋としてだけでなく、臭い防止にも使えます。）
- 救急セット一式・・・ばんそうこうやガーゼ、包帯、ピンセット、綿棒、体温計、マスクなど
- ラップ（三角巾、包帯の代用。体に巻けば保温効果が期待でき、目の周りに巻けば粉塵などから目を保護するゴーグルとして、食器に巻けば汚れを防ぎ、洗わずにすみます。）
- ティッシュペーパー、トイレトペーパー、ウェットティッシュなど

- ★女性・・・生理用品など
- ★乳幼児・・・粉ミルク、離乳食、おむつやおしりふき、アレルギー対応食品など
- ★高齢者・・・柔らかい食品、常備薬、補聴器用電池、入歯洗浄剤など



最低でも
3日分を
目標に！！

災害に備えて準備し、定期的に使用確認など行うもの

□カセットコンロ・カセットボンベ（停電の可能性も高いので役立ちます。カセットボンベも多めに用意しましょう。）

□懐中電灯・乾電池

□簡易トイレ

□充電式などのラジオ

□携帯電話の予備バッテリー

□使い捨て手袋（手が洗えない状態で調理をしなければならないときに便利です。）など

詳しくは、

東京都消費生活総合センター（とらぶるの芽）

<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.jp/trouble/>



東京都防災ホームページ

<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/kyojyo/1001855/1003729.html>



地震などでライフラインが使えなくなると、ちょっとした料理を作るのも難しくなります。いざというときに役に立つよう試してみましょ！

ポリ袋でご飯を炊こう！

災害時の水が限られた状態では、鍋も洗わずに済むご飯の炊き方が便利です。残ったお湯はレトルト食品の温めにも利用できます。

【材料】

・米・・・1カップ

・水・・・1～1.2カップ

- ① ポリ袋に米と水を入れて1時間おく。
- ② ポリ袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- ③ 鍋に湯を沸かし沸騰したら②を入れて20分湯煎する。

火を止めて鍋に入れたままで10分蒸らす。

（湯煎調理の際は、高温になる鍋底に直接ビニールがふれないようにするため、鍋底に皿を1枚沈めてから沸騰させます。）



《出典 東京都消費生活総合センター 東京都防災HP》

杉並区立 消費者センター

相談専用 03-3398-3121

相談受付時間 午前9時～午後4時（土曜・日曜・祝日・12/29～1/3は休み）

