

# いつもの おたすけ 時短メニューが もしもの おたすけ 非常食メニューに

## 忙しい毎日を助けてくれる 時短メニュー。

湯煎ができる高密度ポリエチレン製の袋を知っていますか？ これを使えば、忙しい毎日でも、具材をまとめて袋に入れ、あとは湯煎するだけで、一品出来上がります。

中に入れる具材はお好みでOK。お肉や野菜はもちろん、缶詰などを常備しておけば買い物が出来なかった日も安心。

日ごろからパッククッキングに慣れ親しんでおけば、災害時にも安心。日ごろから食べ慣れたメニューを災害時にも食べられるって心が安らぎますよね。

あとはカセットコンロを備えておけば電気やガスが使えなくても調理ができます。カセットコンロも、冬にお鍋をするときに使ってどんどん活躍させましょう。

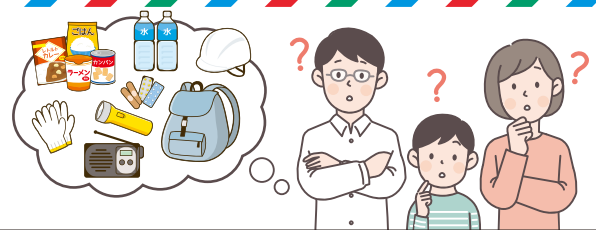


### 『サバのトマト煮込み』

材料は「サバ缶」と「野菜スープ」と「ケチャップ」。料理が苦手な人にもおすすめです。組合せを変えて楽しんでみてください。

## ～これからの防災を考える～

「無理なく・無駄なく備える」ことで防災も持続可能な取組となります。また、平時と有事を分けず、普段使うもの、消費するものを見直すことにより、平時にも役立ち、有事にも備える事ができ、生活の質も向上するのではないのでしょうか。



# 賢く買い置き、無駄なく消費

育児に仕事に忙しい中で、毎日買い物に行けないですよね。多くの方は週末に買い置きをしていませんか。という事は、大体1週間分の食料は、各家庭に備蓄できているという事になります。でも、金曜日に災害が発生したら冷蔵庫の中は少し寂しいかも？

そこで日ごろの買い物にレトルト食品などをちょい足ししておくで安心です。日々のメニューにパッククッキングを取り入れ、時間を有効活用しながら、無駄なく消費しましょう。右側にローリングストックの考え方を紹介しています。是非こちらも参考にしてみてください。

## 【豆知識】避難所でご飯はもらえるの？

地震が起きた時に開設される「避難所」は自宅が倒壊したり、焼失した人に、生活の場として提供される場所です。自宅が無事であれば、在宅避難をして下さい。

なので、避難所の備蓄物資は被災想定に基づき、約250人程度が3日間過ごせる量しか食料を備蓄していません。だから、各家庭で食料を確保することが大事なんです。

● 3日分の食料(一人分)…アルファ化米2袋、非常食用クッキー1袋



普段から、食料であればツナ缶や大豆ミートなど好みの常備食材を少し多めに買って置いて、普段の料理で消費しながら買い足していく、そうすると常に一定量の食料が自宅にある状態となり災害時への備えにもなる、これが「ローリングストック」です。

## フェーズフリー

# 備えない防災

## 知っていますか？

# 「無事ですタオル」

「無事ですタオル」とは災害時に外部に自分・家族の無事を知らせるためのタオルです。持っていないかたは黄色い布(黄色いハンカチやTシャツなど)で代用できます。もし自宅に黄色い布があればぜひ日常使いしてみてくださいはいかがでしょうか。

## フェーズフリーのすすめ

災害はいつどこで発生するか分からず、使う時が来るか分からない災害用の備蓄は場所も取るし負担に感じる方も多いのでは？そこで、平時と有事を分けず普段使いしている物が災害時にも活用できるという考え方で生活の質を向上してみませんか。身の回りを見渡せば、防災時に役立つ物は既に多くありますよ。

### 有事

黄色い布を災害時に玄関に掲示しておくことで、外部の人に自分の無事を知らせることができます。

周囲に自分の安否を知らせる事で、救助隊は速やかに安否確認を行え、本当に救助が必要な人のもとへ駆けつけられます。

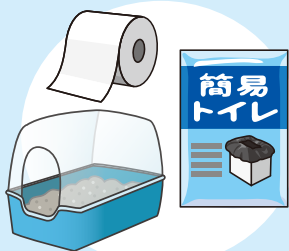


### 平時

わが家では、無事ですタオルを日常使いしています。防災グッズというついで押し入れにしまいこんでしまいがちですが、普段から常用することで、災害時も慌てなくて済みます。



## 食料以外の備蓄も忘れずに!



生活用品の備蓄として、必ず用意していただきたいものは「**携帯・簡易トイレ**」です。

災害時に断水や下水管の破損が発生するとトイレは使用できません。トイレが満足に使えないと体調を崩す恐れもあります。心身の健康のためにもトイレの備蓄は非常に大切です。そんな携帯・簡易トイレですが、ペットを飼っている人は犬や猫のトイレ砂を少し多めにストックしてみてもいいかもしれません。災害時に人が使う簡易トイレの凝固剤として活躍できるかもしれません。



詳しくはこちらから

防災ポータルサイト



備える。かわさきマガジン 創刊号 9月1日発行  
発行：川崎市危機管理本部危機管理部  
☎ 044-200-2894  
〒210-8577 川崎市川崎区宮本町1番地  
編集：株式会社押田印刷

本マガジンHPはこちらから



公式SNS  
フォローしてね!

X(旧Twitter) ▶  
@Kawasaki\_bousai

