

身につけたい！災害時に役立つ調理ワザ

★調味料でハエ採り★

砂糖	100g
日本酒	70cc
酢	50cc

酢や酒のにおいに寄ってきたハエが中に入り、出られなくなりペットボトルにたまる仕組み



★ツナ缶で手作りランタン★

ツナ缶
たこ糸
キリ
ハサミ

①写真のようにたこ糸を二重にし、ツナ缶の高さに合わせてハサミで切る。



②ツナ缶の真ん中にキリで穴を開け、そこにたこ糸を入れる。



③たこ糸の先に火を着けると完成。



※長いものでは2～3時間点灯します。

ランタンとして使用したツナ缶は使用後でも食べられるので無駄になりません。

★空き缶でランタン作り★

<用意する物>

アルミ缶・ろうそく・キッチンばさみ・カッター・軍手・ライター・かなづち



(1)飲み口の真下に、カッターで、切れ込みを入れます。必ず軍手をはめてください。



(2)切れ込みからキッチンバサミを入れて、縦にまっすぐに切ります。



(3)横方向に切ります。切り落とさずに、背となる部分を作ります。



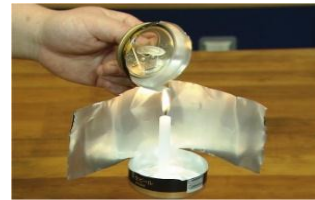
(4)底をかなづちで叩いてへこませます。ろうそくを立てる部分を作ります。



(5)ろうをたらしめます。やけどには十分注意してください。



(6)底をライターであぶって、ろうを溶かし、ろうそくを立てると完成!!



(7)プルタブの部分を持って、持ち運びます。

★ペットボトルと画びょうで水の節約★

＜用意する物＞

ペットボトル・画びょう



(1)用意するものは、ペットボトルと画びょうです。

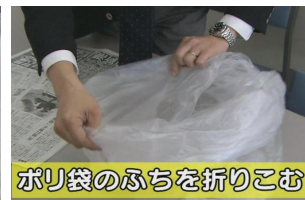
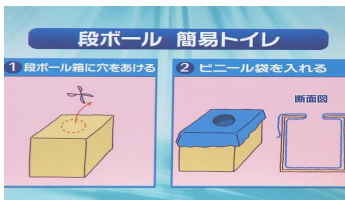


(2)ペットボトルのフタに画びょうを刺します。簡単に刺すことができます。



(3)逆さにすると水が出て、自然と止まります。押すと水が出るので、手洗いの時などに水を節水できます。赤ちゃんのおしり洗いにも使えます。

★簡易トイレ★



【段ボール箱トイレ】
段ボールに穴を開けます。そこにポリ袋を入れます。硬めの素材の段ボールがあれば座りやすいトイレが作れます。

【ビニール・新聞紙トイレ】
(1)大きめのポリ袋と新聞紙を用意します。

(2)紙袋のふちを丸く外側に折り込みます。

(3)その中に丸めてしわを作った新聞紙を入れます。中の新聞紙をくしゃくしゃにすると袋の中になじみやすく吸収もしやすくなります。



(4)新聞紙のサイドを立てればより排泄物が外に漏れなくなります。



(5)用を済ませた後は袋の空気を抜きながら口を縛り決められた場所に捨てます。



(6)トイレの便器がまだ衛生的な場合はポリ袋と新聞紙をかぶせて利用すると水が流れなくても良好な衛生状態を保つことができます。

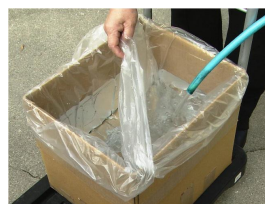
★即席バケツ★



(1)災害時は、水を運ぶポリタンクなど、なかなか手に入らないものです。そこで、段ボールを使います。箱の底と側面を布製のガムテープでしっかりと補強します。



(2)45リットル程度のゴミ袋を2つ、図のようにセットします。

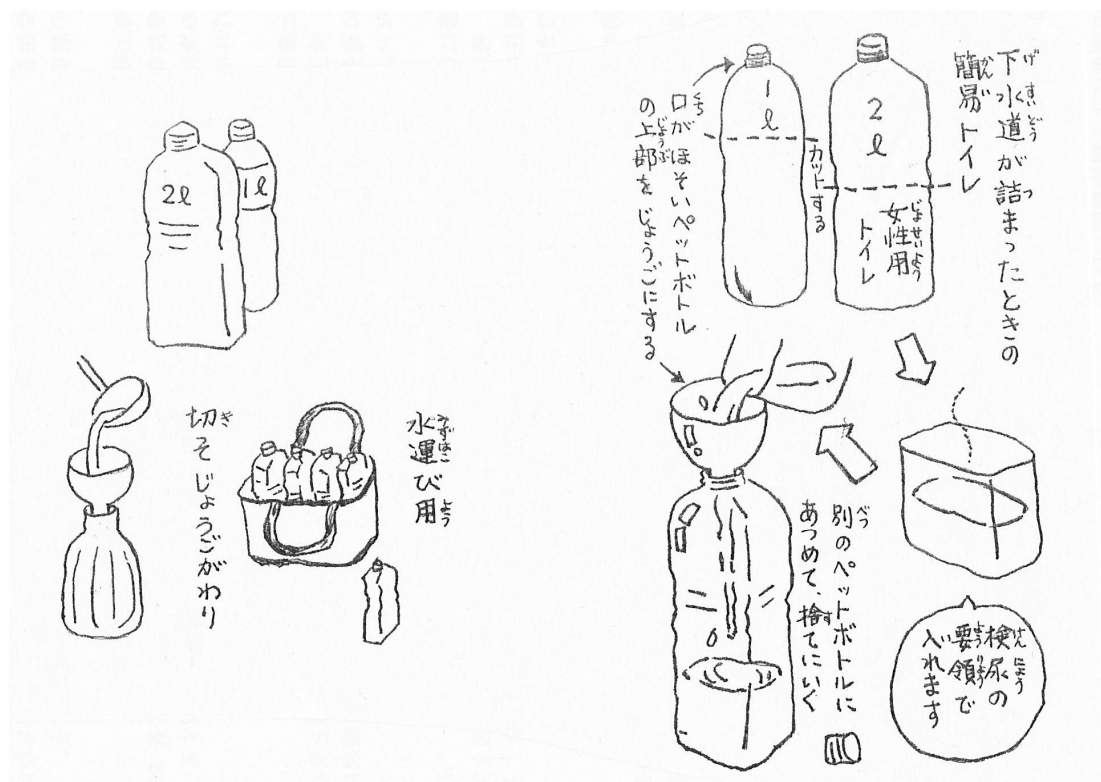


(3)それぞれのポリ袋に7～8分目程度水を入れます。とても重くなるので台車があると便利です。



(4)袋の口をしぼります。すると水がこぼれません。

★ペットボトルの簡易トイレ・じょうご★



★新聞紙でコップとお皿★

<用意する物>

新聞紙(全紙)3枚・新品のポリ袋・アルミ箔・はさみ

<お皿の作り方>



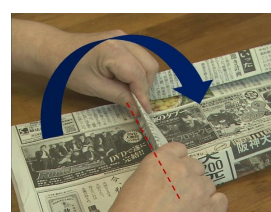
(1) 続いてお皿を作ります。全紙を4分の1に折り「高さ」となる部分を両辺に作ります



(2) 辺の3分の1まで切れ込みを入れます 両方の辺に入れます



(3) 切れ込みを入れた部分を合わせます



(4) 下にできた四角を辺にかぶせるように折りこみます



(5) 反対側も同様に切れ込みを入れます



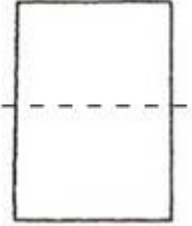
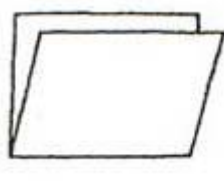
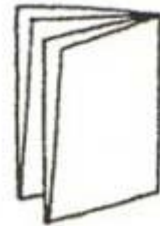
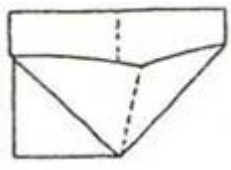
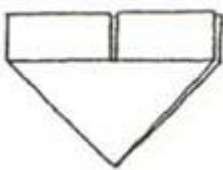
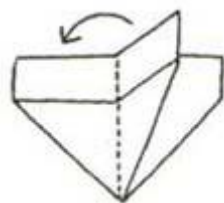

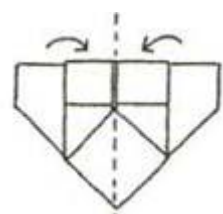

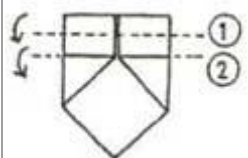
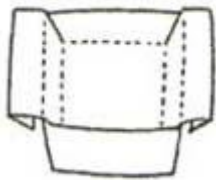
(6) しっかり折り込んで完成です



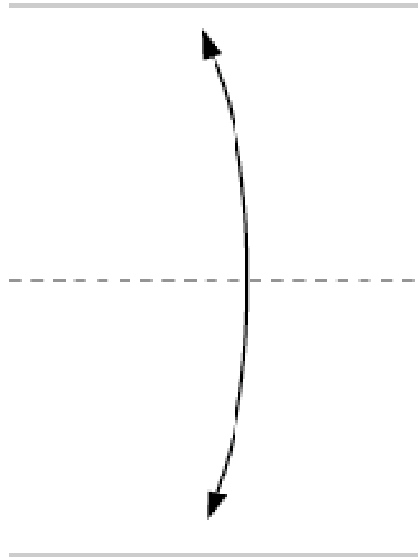
(7) 毎回、新品のアルミ箔をかぶせて使います

※新聞紙以外にもチラシなどの広告用紙を利用してできる紙箱もお皿として使用することができます

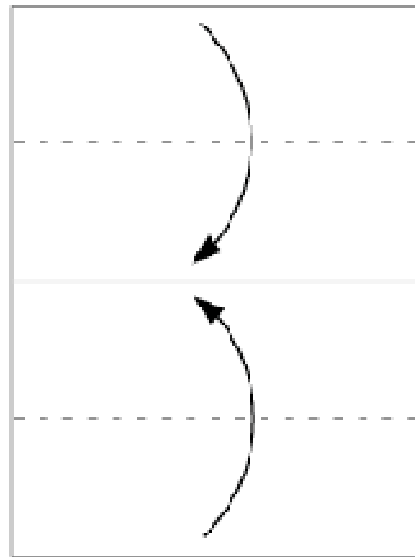
< 広告紙の箱の折り方 >

<p>1. 折り込み広告やスーパーのチラシなどの紙</p>	<p>2. 長い方を半分に折る</p>	<p>3. さらに横半分に折る</p>	<p>4. 三角に開く</p>
			
<p>5. ひっくり返して反対側も三角に折る</p>	<p>6. 折り返して平らな部分を開く</p>	<p>7. 反対側も同じように折る</p>	<p>8. 左右から中央に折る</p>
			
<p>9. 反対側も同じように折る</p>	<p>10. 点線の部分を2回折り返す</p>	<p>11. 開いてできあがり</p>	<p>できあがった紙箱にアルミ箔やビニール袋をかけて使用する</p>
			<p>できあがった紙箱にアルミ箔やビニール袋をかけて使用する</p>

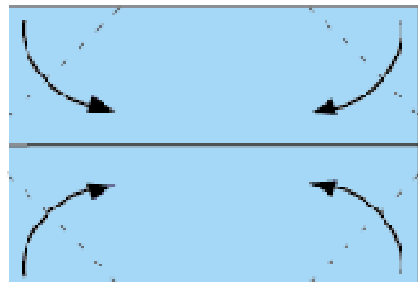
<お皿の折り方>



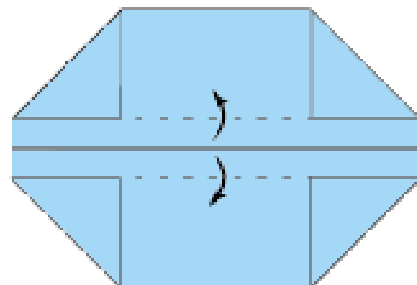
① たてよこはんぶんにおいておりめをつける



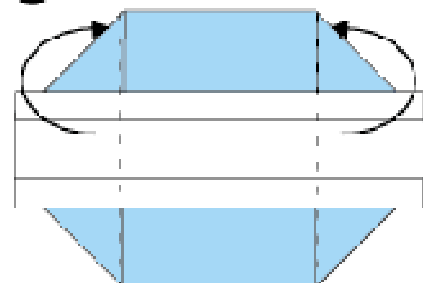
② てんせんでまえにおる



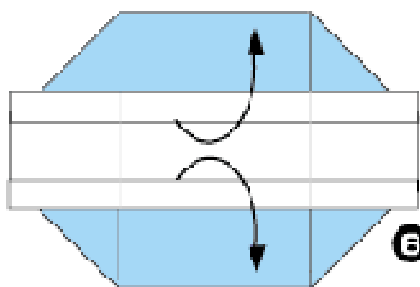
③ てんせんでまえにおる



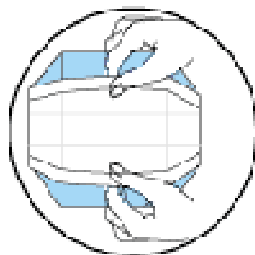
④ てんせんでまえにおる



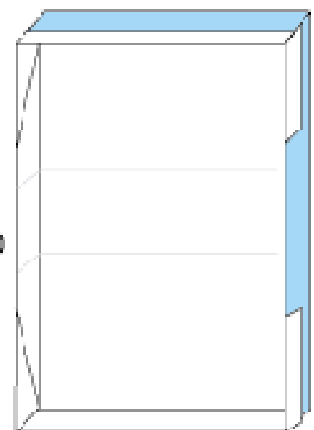
⑤ てんせんでうしろにおる



⑥ なかからひらく

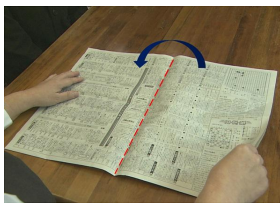


⑦ できあがり

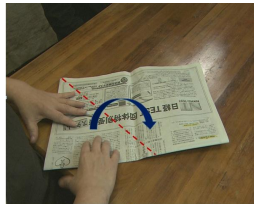


ながばこ

<コップの作り方>



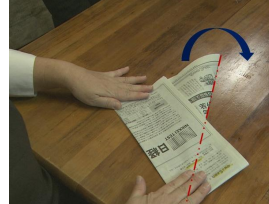
(1) 新聞紙(全紙)を4分の1に折ります



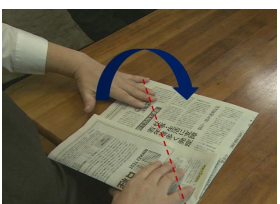
(2) カドを三角形に折ります



(3) 上に出来た長方形を後ろに折ります



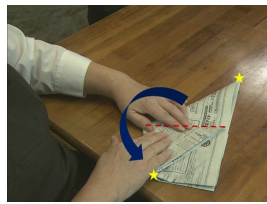
(4) (2)で作った三角形を元に戻して正方形にします



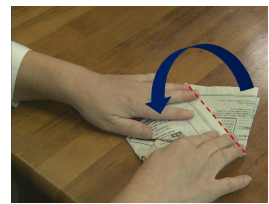
(5) 半分に折って三角形にします



(6) カドと印(☆)に向けて折ります



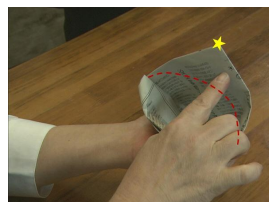
(7) 反対側も同じように折ります



(8) 上にできた三角形の一枚目を手前に折ります



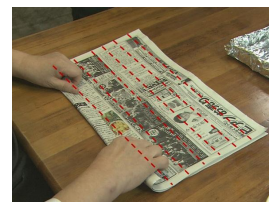
(9) 袋状になっている部分に入れ込みます



(10) 残った部分を後ろに折ると完成です



(11) 毎回、新品のポリ袋を入れて使います



(12) 続いて、コップ立てを作ります。横方向に折り、棒状にします



(13) 棒状になった物をくると丸めます



(14) 端を入れ込みます



(15) このようにコップを立てて使います

●水で手洗いでできない時の手指の清潔ケアについて

手指は、直接口や目などに触れます。できるだけ清潔に保って健康維持しましょう。

◆少量の水やお茶で濡れティッシュを作る。

(ペットボトルの水やお茶を使ってできる。)

①ティッシュを 8 つ折りにします。

②ペットボトルのキャップ 1 杯分の水でティッシュを濡らします

③拭き取る時のポイント

- ・トイレの後・食事の前
- ・指先や爪の間・おむつ交換の後・作業の後
- ・指と指の間
- ・調理の後・動物などに触れた後
- ・親指の周り
- ・肉や魚介類、卵を扱った後
- ・手の甲や手首も忘れずに

※消毒用エタノールがある時は、拭き取った後で手に噴霧してすりこむようにすれば殺菌もできます。

④拭き取ったティッシュは、捨てましょう。※こまめにやることが大切です。

◆水で手洗いでできない時の食事の注意（食中毒防止のために）

①食べ物を素手で触らない

「おにぎり」にする場合は、ラップを使って握るなど、直接手が触れないような工夫をしましょう。

食事の時は箸、フォーク、スプーン等を使いましょう。

②食品が腐ると食中毒の原因になるので、食べる分だけ作って残さないようにしましょう。食べ残した食品は、もったいないですが、思い切って捨てましょう。

※手洗いでできる環境にある時は、ハンドソープや石けんを使ってきちんと手洗いしましょう。

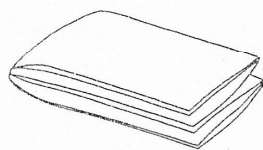
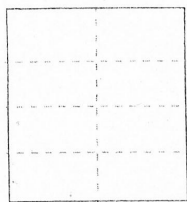
水で手洗いでできない時の、 手指の清潔ケアについて



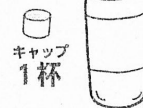
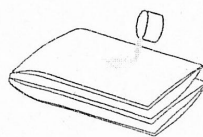
手指は、直接口や目などに触れます。
できるだけ清潔に保って健康維持しましょう。

少量の水やお茶で濡れティッシュを作る。(ペットボトルの水やお茶を使ってできません)

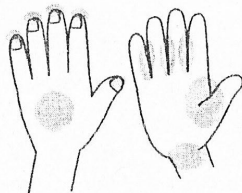
①ティッシュを8つ折りにします。



②ペットボトルのキャップ1杯分の水で
ティッシュを濡らします



③拭き取る時のポイント



- ・指先や爪の間
- ・指と指の間
- ・親指の周り
- ・手の甲や手首も忘れずに

<いつ、やるの?>

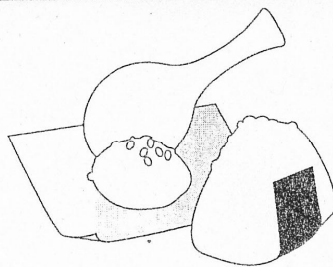
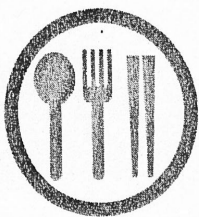
- ・トイレの後
- ・食事の前
- ・おむつ交換の後
- ・作業の後
- ・調理の後
- ・動物などに触れた後
- ・肉や魚介類、卵を扱った後

※消毒用エタノールがある時は、拭き取った後で手に噴霧して
すりこむようにすれば殺菌もできます。
※こまめにやるのが大切です。

④拭き取ったティッシュは、捨てましょう。

水で手洗いでできない時の食事の注意 (食中毒防止のために)

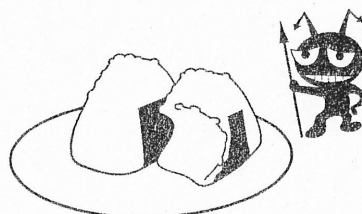
①食べ物を素手で触らない



「おにぎり」にする場合は、
ラップを使って握るなど、
直接手が触れないような
工夫をしましょう。

食事の時は箸、フォーク、スプーン等を使いましょう。

②食品が腐ると食中毒の原因になるので、
食べるぶんだけ作って残さないようにしましょう。
食べ残した食品は、もったいないですが、
思い切って捨てましょう。



※手洗いでできる環境にある時は、ハンドソープや石けんを使ってきちんと手洗いをしましょう。

歯みがきできない時の、 お口のケアについて

歯みがきができないと、感染症にかかりやすくなるなど、
お口のケアはムシ歯予防だけでなく、身体全体の健康維持に重要です。



こまめにグチュ・グチュ・ペー（ペットボトルの水やお茶を使ってできます）

①一口、水やお茶を口に含みます

ペットボトルの
キャップ一杯が目安です

キャップ
1杯



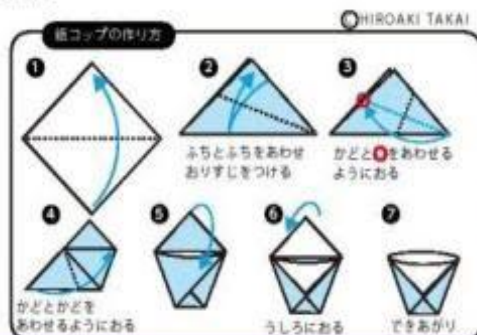
②歯と歯の間に水やお茶を通すように、
舌の上やお口全体にいきわたるように
グチュ・グチュと数回繰り返す



③紙コップなどにペーと吐き出す



（紙コップがなければ...）
新聞紙等で作った紙コップに
使い古しのティッシュなどを
丸めて入れて、ペーと吐き出す
*新聞紙は2枚重ねで作ると丈夫です



<いつ、やるの?>

- ・朝起きた時
- ・食べた後
- ・寝る前に
- *こまめにやるのが大事!

歯みがきできないときの食事の注意

①よく噛んで食べましょう

よく噛むと、だ液がたくさん出るので、
食べ物をよく洗い流してくれます。



②食事の最後に、
水やお茶を飲みましょう。

水やお茶を飲むことで、
食べ物が流され、
お口もさっぱりします。



③食べ終わったら、舌（ペロ）を使って
歯を掃除しましょう。

舌（ペロ）で歯をペロペロなめるように、
舌のガラガラで歯をこする感じで、
歯をお掃除しましょう。



④最後に、水やお茶で
グチュ・グチュ・ペーしましょう。
（グチュ・グチュ・ペーは上記のやり方で...）



※歯ブラシや歯磨き剤を使える環境になったら、キチンと食後に歯みがきをしてお口の中を清潔に保ちましょう。

Team LION HEARTS

災害に備えて ～非常食 NO1～

東日本大震災によって、改めて災害時の備えに強い関心が集まっています。難を逃れ、生き延びることができても食べ物がなければ、生きていけません。最近は非常食も様々なものがあり、味・機能性共に向上しています。

温めなくても
美味しいもの



子どもやお年寄りが
手軽に取れるもの

栄養バランスを考え
開発されたもの



今、注目されている自律型加熱式の非常食とは？

水もなく、お湯を沸かせる火もなければ自炊はほぼ不可能で、温かい食べ物なんて食べられないと思われがちです。しかし、水も火もない非常事態でも温かい食事ができるのが「自律型加熱式の非常食」。これらには発熱剤が入っていて温めることが可能となります。



発熱剤と食品を
専用の袋に入れて
温めるタイプ



ひもを引くだけで加熱が
できる弁当箱タイプ

災害時の温かい食事は
体と心の両方を
元気づけて
くれます

災害に備えて ～非常食 NO2～

えいようかん



長期保存 (5年6か月) が可能。1本食べるだけで171kcal (ご飯約1杯分) のエネルギー補給ができます。

水戻り餅



お餅の上から水をそそげば、すぐにやわらかくなります。電気やガスが使えなくても、水さえあれば食べられるお餅です。

日頃から備えておこう！ 買い置きしたい食品の例

主食

無洗米・もち・アルファ化米・カンパン・カップ麺・そうめん・うどん・そば・
コーフレーク・スパゲティ・マカロニ・じゃが芋・さつまいも など

主菜

鮭フレーク・さば缶・いわし缶・ツナ缶・大豆水煮缶・カレー・シチュー・ミートソース・
コーンビーフ・ソーセージ・高野豆腐 など

副菜

乾燥野菜・切干大根・干しいたけ・玉葱・かぼちゃ・人参・のり・わかめ・即席汁もの・
コーン缶・ふりかけ・コーンスープ など

飲料

お茶パック・ティーパック・長期保存牛乳・スキムミルク・野菜ジュース・水・お茶・
ジュース など

その他

チョコレート・はちみつ・砂糖・塩・果物缶・いり大豆・ビスケット・キャラメル・あめ・
マヨネーズ・ケチャップ・しょうゆ・麩・栄養補助食品・梅干し・みそ・サラダ油 など

あると便利 ～ 役立つ調理用具・グッズ ～

ラップ・アルミホイル・キッチンペーパー・クッキングシート・紙コップ・紙皿・
ウェットティッシュ・ナイフ・缶切・割りばし・プラスチックのスプーン、フォーク・
ビニール袋、ポリ袋大、小・使い捨て手袋・キッチンばさみ・使い捨てカイロ・ピーラー・
スライサー・マッチ・ライターなど

※乾物はビニール袋の中で、少量の水で戻す

※まな板、包丁を使わず、キッチンばさみやピーラー（皮むき器）、スライサーなどで切る

あると便利 ～ 電気もガスもないとき ～

まほうびん・カセットコンロ・ガスボンベ・固形燃料・七輪と炭

疾病のある場合

- ・自分の症状がわかるようにしておきましょう
- ・自分にあった備蓄品を準備しておきましょう

糖尿病・高血圧

- *備蓄品の範囲内で、できるだけかたよらないように食べることを心がける
- *野菜不足に備えて、野菜ジュース、野菜の水煮、乾燥野菜などを準備しておく
- *減塩食品や低カロリー食品などを日ごろから準備しておく

慢性腎不全

- *エネルギーの確保に努める
- *生野菜や果物などのカリウムの多い食品は控えめにする
- *たんぱく質を多く含む食品は控えめにする
- *塩分の多い食品は控えめにする
- *特別用途食品（低たんぱく質食品）などを備蓄しておく

※特殊な食品については、余裕をもって一定量の備蓄をしておきましょう