

つながりは最強の備え

知る、備える、助け合う

ライフライン復旧まで、「食」をどうする？

国や自治体では、自宅などが安全な場合に災害発生時の「在宅避難」を推奨しています。発災後にもっとも早く復旧するとされる電気でも、1週間程度かかると想定され、その期間の備えが必要です。そこで在宅避難を経験した防災士・鈴木みきさんのアウトドアの知識を生かした防災術をご紹介します。さらに、非常時に使う食材の優先順位をはじめ、知っておくと安心な省エネ・節水のテクニックも解説。ガスコンロとガスボンベ、水、ポリ袋で衛生的に作れる料理を1週間分をご紹介します。

確認しよう 在宅避難ができますか？

- 自宅の周囲に危険がないか ▶ **防災ウォーキング** で確認
- 自宅の耐震性
- 生活物資の備蓄

炊き出しのノウハウ



みんなの防災

みんなの防災

防災ウォーキング



被災直後の停電時は日持ちしない食材を使ったおかずは、早く使おうとしよう。

ひき肉、豆腐、練り製品を優先して使います。バターやヨネシロなども。

家の光12月号別冊付録

ガスボンベ2本と水6Lでこれだけ作れます

電気、ガス、水道が止まっても

防災レシピ

1週間元気に過ごせる

5日め 6日め 7日め 8日め 9日め 10日め 11日め 12日め

使用する水とガスの量がひと目でわかる!

鈴木みき (防災士・イラストレーター) 満留邦子 (料理研究家・管理栄養士)

ライフラインが止まっても温かい食事がとれる備え

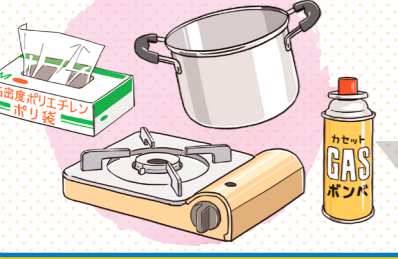
生きるのに欠かせない「水」

なににどれだけの水が必要か、水の保管方法、節水テクニックを紹介。



温かい「食」で心と体に栄養を!

災害時でも、できるだけ食べられている温かい食事を。停電時の冷蔵庫にある食材や缶詰などの備蓄食料を使ったポリ袋湯せんレシピを7日間分紹介します!



★湯せんの仕方

①鍋に水を煮立て、2.5Lの水を入れる。②の湯水させた米、③のキノコソースのポリ袋を入れ、ふたをして強火にかける。

④湯沸したら、⑤のマツナのポリ袋を加えて、穴のふたの出るくらいの火かげんにする。ふたをずらしてのせ、10分加熱する。

⑥キノコソースとマツナの袋を取り出し、⑦の肉だめのポリ袋を加えて5分加熱する。途中で上下を返し、さらに5分加熱する。

⑧キノコソースを鍋に戻してふたをし、火を止めて余熱で10分置く。

⑨の作り方
①豆腐はキッチンペーパーで包んで10分ほど置き、水けを切る。
②ポリ袋にひき肉とAを入れ、袋の上からかくくこねたら、③の豆腐を加え、よくこねる(④)。空気を抜きながら肉だめを2等分し、楕円形に成形し(⑤)、真ん中を少しくぼませる。ポリ袋の口を上側で結ぶ。
⑥ポリ袋にシジメマイタケ、Bを入れ、空気を抜いてポリ袋の口を上側で結ぶ。
⑦左の★湯せんの仕方のとおりにする。ポリ袋の結びめを切って、ハンバーグの汁を切り、ソースをかける。

⑩の作り方
①マツナは根元をキッチンばさみで切り落とし、ウェットティッシュで拭く。3~4cm長さに切ってポリ袋に入れ、水50mlを加え、袋をふって洗い(②)、水を捨てる。空気を抜き、ポリ袋の口を上側で結ぶ。
③左の★湯せんの仕方のとおりにする。あらかじめ取り、水けを切る。
④別のポリ袋に、Aと、ちくわを入れ、袋の上からかくくもむ。⑤のマツナを加えてみる。

⑪の作り方
①米は洗わずにポリ袋に入れ、水1カップと大さじ2を加える(②)。ポリ袋の空気を抜いて口を上側で結ぶ。30分以上置いて浸水させる。③左の★湯せんの仕方のとおりにする。

⑫の材料(2人分)
マツナ……………120g
ちくわ(キッチンばさみで斜め切り)……………2本分(60g)
みそ……………小さじ1
マヨネーズ・すりごま……………各大さじ1

⑬の材料(2人分)
米……………1合(180ml)
※米は節水のため洗いません。気になる方は無洗米を使用してください。

⑭の材料(2人分)
木綿豆腐……………1/2T(150g)
豚ひき肉……………150g
おろしショウガ……………小さじ1/2
かたくり粉・酒……………各小さじ1
塩……………小さじ1/4
シジメ・マイタケ……………(いしづきを抜き、ほぐす)
バター……………各50g
ポン酢・しょうゆ……………10g
B……………各大さじ2

1日め
ガスボンベ1本め 湯せん用2.5L 料理用280ml

水かげんで乾みのかたに湯せんで作るご飯(⑩)

ひき肉と豆腐でタンパク質がとれる豆腐ハンバーグキノコステーキ(⑪)

18



みんなの防災 みんなが防災

たいせつな人を守るために、いま地域でできる備えを

災害は、いつ起こるかわかりません。突然の災害時、私たちを支えてくれるのは、日ごろの備えと地域のつながりです。特集では、JAが担う防災の役割にも目を向けながら、組合員・家族・地域ですぐにでも取り組める備えを紹介します。寒さが厳しくなる冬だからこそ見直したい防災の工夫を、わかりやすくお届けします。「自分のために」「家族のために」「だれかのために」——いま、できることから始めてみませんか。

JAや女性組織だからできること

「炊き出し」の実践

災害時の炊き出しは、祭りやイベントの大量調理とは違い、限られた水や燃料でおこなう“命を支える食事づくり”です。JAや女性組織が培ってきた実践的なノウハウをもとに、災害時の大量調理の流れや衛生対策、冬にうれしい温かいメニューの工夫を紹介します。



- 冬の「炊き出し」実践テクニック
- 体を温めるメニュー
 - 衛生を保つための基本ルール
 - 水や燃料をむだなく使う調理の工夫
 - 高齢者にもやさしい配食、見守りや声かけのポイント

避難所にやさしい光を 折り紙ランプシェード

手芸



避難所では、灯りは安心につながる一方で、強すぎる光が周囲の休息を妨げてしまうことも。折り紙ランプシェードがあれば、周囲に配慮しながら安心して夜を過ごすことができます。ペットボトルを使った簡易ランタンにかぶせれば、やさしい灯りに。折りたたんで持ち運べるのも便利です。

- ココがポイント!
- A4用紙2枚で簡単に作れます!
 - ワークショップなどにも活用できます!

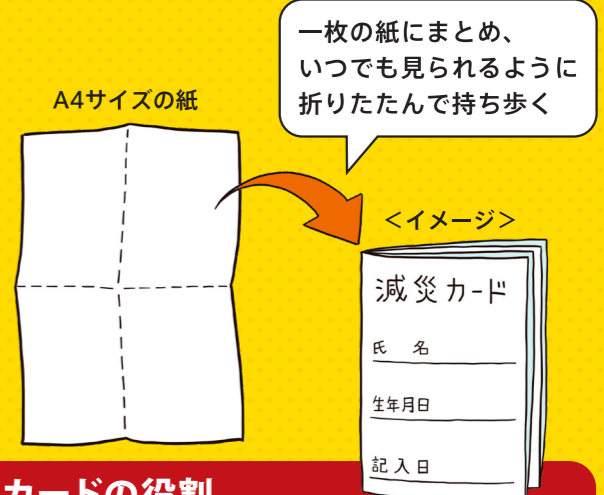
“歩いて確認し、書いて備える”減災の取り組み

「防災ウォーキング」と「減災カード」

☑ 防災ウォーキングの目的

- 地域の危険箇所を自分の目で確かめる
- 避難ルートを実際に歩いて身につける

地域の危険箇所や避難ルートを、実際に歩いて確認する「防災ウォーキング」を紹介します。JA女性組織の体験レポートをとおして、身近なリスクに気づき、具体的な備えにつなげます。あわせて、自分と家族の命を守るための「減災カード」の作り方を掲載。歩いて得た気づきや、いざというときに必要な情報を1枚にまとめ、すぐに役立つ形に整理します。



☑ 減災カードの役割

- 自分の情報を正しく伝える(連絡先・持病・服薬など)
- 迷わず動くための手がかりになる(避難場所やルート)
- 家族とつながる(合流方法・連絡手段)

身に着ける防災、で避難行動をスムーズに 着て持ち出す「マイ防災ベスト」の備え

避難の第一歩となる「一次避難」。いざというときに必要なものをすぐに持ち出すための準備として、身軽に移動できる「防災ベスト」をお勧めします。その日1日をしのぐための必需品をコンパクトにまとめておくことで、いざというときも慌てずに行動できます。

● ポケットに入れる物(一例) ●



☑ 防災ベストの役割

- 両手が空き、安全に避難できる
- 重さを分散して動きやすく避難の妨げになりにくい

※本誌・別冊付録のタイトル・内容・デザインは、変更することがあります。