

キッチンの中には、切らず置いておくと、いざのとき役に立つ小物がいっぱい。忘れずに置いておきましょう。

・ポリ袋

仕事柄、大きなポリ袋がスタジオにたくさんあったので、「近所に配りました。そして、落ち着きはじめて5月頃に、「あの時と値打ちは違うけど」と、ポリ袋を持ってきてくれた律気な方がいて、一緒に大笑い。時によっては価値が変わる！いい例です。ポリ袋に手を入れて食材を触ると汚染しない。素手防止の紙一重で安全調理のカナメとして使えます。

・サランラップ

新聞紙と一緒におなかに巻くと温かくなる。

・クッキングペーパー

おもちを焼くときには、アルミホイルの上にクッキングペーパーをのせて使う。おもちをのせてオーブントースター（もちろん、電気が復旧してから）に入れると、くつつかさずきれいにとれる。

ポリ袋



★手袋がわりに使って衛生的に



★台所でホウエルがわりに使うと洗い物が減らせる



漬ける



混ぜる

★汁物のおすそわけや炊き出しの食べものを分けてもらうときに



★ポリバケツにかぶせると、清潔に水が使える



★ダンボール箱があれば、水運びができる



キッチンの中のお役立ち小物①

### クッキングペーパー (オーブンシート)

★フライパンに敷いて油いらずコゲ知らず

★ホットプレートにも!

★電子レンジを使うときのお皿がわり

シートが黒くなったらお取り換え

タレつき肉もこびりつかずに焼けます

### ぬれティッシュ

大判ぬれティッシュはお風呂に入れないときに体をふく

① まず手などをふいたら

② ついでにそのティッシュでちょっとしたおそうじ

さらに 床もチョイチョイ

上から下へふく

もたない精神で

### ラップ

★お皿にはって洗い水を節約

★ものを包んでおすそわけ

★炊き出し用おにぎりを衛生的に

おしゃもじにもはっておく

汚れたらラップを捨てる

### アルミホイル

★オーブンやオーブントースター用のお皿にする

★落としふたにして省エネ料理

★熱いものを食べる時ラップがわりに器に巻く

※電気が復旧したら、オーブントースター・電子レンジを活用する

キッチンの中のお役立ち小物②



※電気が復旧したら、電子レンジを活用する

- ぬれティッシュとドライシャンプー  
お風呂に入れないとき、大判ぬれティッシュを使う。髪の毛も洗えないときに、ドライシャンプーをふりかけて汚れをとる。
- ペットボトル  
ホット用は、ゆたんぼとしても使えて便利。
- キッチンペーパー  
手を洗ったらペーパーで拭く。使い捨てで汚染を防ぐ。洗濯はまずできないので、衛生面を考え、使い捨て志向で。
- 除菌スプレー  
キッチン用品にも使い、あとは熱湯をかけてざっと除菌する。電気が復旧したら、ぬれたままの食器類を電子レンジに入れ、温めても簡単な除菌になる。

## 水は最後までリサイクル！

普段は、水道栓をひねれば、水がどっと出てくるので重量は感じません。しかし、運ぶとなると何と水は、重い。ものか！ 当座のため残った水（お風呂、トイレのタンクなど）も大切につかきましょう。

ペットボトルを積極的に使う。

・2ℓのものは、水の移動用の便利グッズとして活用する。使う時にも、大きなポリタンクは不便利です。台所に運んでからも安心。ひとつの大きな入れ物だと、汚染も広がりやすい。  
・熱湯が入られる、蓋がダイダイ色の小さなペットボトルは、湯を入れて、ゆたんぼ代りにも使えます。もちろん、温かい湯を運ぶのに大活躍。

## 日常が非常時になった日から

ライフラインがとだえたら、まず3日間は何も届かない。いま、手元にあるものだけで、自力でがんばるしかありません。家が壊れなかった前提で考えてみましょう。

まず家族の無事を確認し、家がもちこたえていたら、この中で何とか生きていくことを考えます。大都市で大規模な災害の場合、救けの手は、まず「ない」と思ってください。物理的にも「何もできない、何もない」と思った方がいいのです。また、かたわらの人を助ける



# 水のリサイクル



★水は必ずわがして飲む。生水を飲むときは新しいミネラルウータを。

食器は汚水をふきとってから、スポンジで洗う。水は流さずバケツへ!

★ペットボトルで運んだ水はそのまま煮物などに使う。



\*ゆきひらなべがひしゃくがあり。

アミでこしてトイレ用の水にする

ハールにポリ袋をかぶせて水をためる

ポリタンクのままだと重くて使いにくい

\*顔を洗った水、うがいた水などもトイレ用に使える。雨水も貯める



公園や避難所にやってきてくれる給水車はまさに命綱……

# 大変なのは水運び!

一度にたくさん運ぼうとすると大変! 20L用のポリタンク1つより10L用2つをおすすめ!



停電中はもちろんなエレベーターは使えないよ



2Lのポリ容器なら子どもでもお手伝いできます

台車やカートは必需品です

バランスよく運べるのでとても楽!

食物を安全に食べるために充分、気をつけたいものです。暑いところに被災したらず、安全に食べなければ、おなかを壊したり病気になる原因となり、二重に苦しまなければなりません。

清潔にする、安全に調理するポイントの一番は、手で直接さわらないようにする。汚れが移らないようにするという事です。手を充分にきれいに洗うほどの水もありませんから、手は雑菌だらけです。

まな板も充分に洗えないとしたら、素手でさわらずに料理するには、キッチンばさみを利用します。スライサーなども、さっと湯をかけて消毒ができ、乾燥もしやすいという点で便利なものです。洗い物を減らすには、ポリ袋の活用です。安全に料理をつくることができます。

食中毒を防ぐポイントは、菌をつけない、殺菌する、調理後、時間をおかない（調理品を増さない）ということになります。

消極的対処法ですが、省エネ、省時間法で、まず菌をつけないことが大事。そのためには、素手でさわらない、感染するものを使わない（まな板など）ということが有効となります。

イラストのように紙一重クッキングが一番です。ポリ袋を活用する、キッチンばさみ、ス

安全調理のために...

紙一重  
クッキング

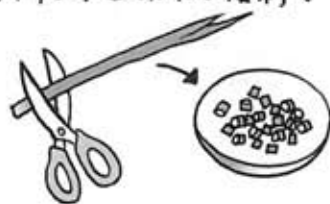


ポリ袋に手を入れ...

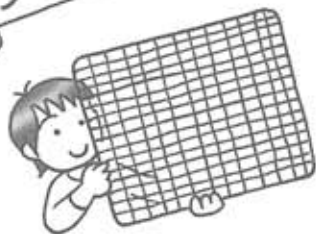


★ピーラーやスライサーも活用して!

★キッチンばさみは 細いものを切るとき、包丁もまな板も使わずパタン!と切れて便利。



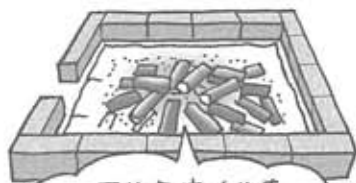
## レンガを使った炭コンロの作り方



① 金網の大きさに合わせて、レンガを並べる

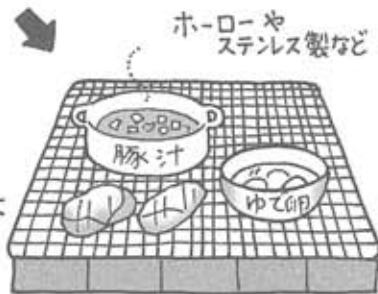


② 地面に炭を敷きつめ火をおこす



アルミホイルを敷いてから炭を置くと地面が汚れない

③ 金網を置いて、柄などにプラスチックが使われていないナベやボウルで調理する



### ☆ゆで卵の作り方☆

ボウルに水を入れ、その中に卵を入れてゆで卵を作る。温泉卵のような仕上りに。

## 工専用のペグを使ってカマドづくり



金網を置けば、なべも使える

アウトドアの知識を生かそう  
いざ！ といっても、カマドをつくる石も、飯ごうを吊す木も街中にはありません。そんな

ライフラインがとだえた時、  
さらに、ゴミの安全保管も重要です。もちろん、ゴミの収集などに来られるはずがない。そんなときも、ポリ袋できちんと密閉して、汚染源にならないように気をつけます。また、乾燥させることも大切で、カサを減らして保管するようにします。

また、消毒には、加熱調理もポイントのひとつです。温め直すことも大事なので、電気が復旧したならば、電子レンジで芯から温めるようにします。