



72時間の壁

～今、自宅にある物で乗り越える!～

災害時にいのちを守る3つの助け「公助、自助、共助」をご存じですか。「公助」までに3～7日かかり、最短でも約72時間を「自助、共助」で生き抜かなくてはなりません。今回は、自宅にある物を使って72時間の壁を乗り越えるノウハウを考えてみましょう。

自助

自分や家族の身の安全を守ること

共助

地域や身近にいる人同士が助け合うこと

公助

公的機関による救助・援助

うちのアレがこうなる!

ペットボトル

キャップは計量スプーン(1杯=約7cc:上の線までは約5cc(小さじ1))/ペットボトルを上部でカットし、口に袋を通してキャップをすれば入れ物に。残りの部分はコップなどに。

この一番上の線まで水を入れたら5cc



懐中電灯でランタン

取っ手付きの白いポリ袋や水入りのペットボトルに光を当てる。水に少し牛乳か白い絵の具を入れると昼白色に。



長ズボンはあればリュックにも浮輪にもなります

取っ手付きポリ袋

おむつカバー/三角巾

牛乳パック

カットして食器やスプーン

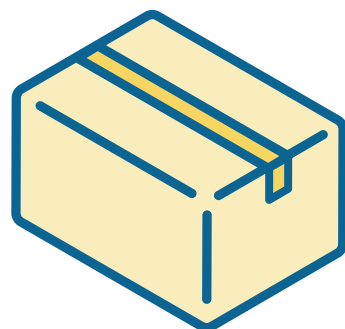


新聞紙やチラシ

布団や腹巻き(保温用具)/折ってスリッパ/丸めてボール(遊具)

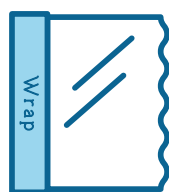
段ボール

バーテーション/簡易トイレ



ラップ

食器に巻く(洗浄を省く)/丸めてスポンジ/包帯(密着性を利用)/ねじってひも状(三つ編み状で強度アップ)/窓などに貼って伝言板(貼り替えも楽)



旬のレシピ

春キャベツ 基礎知識

春キャベツは、包丁で切ると、切り口が空気に触れることで傷みやすくなるので、使うときは食べる分だけ外側の葉から剥がすようにしましょう。残った分は新聞紙で包むか、ポリ袋に入れて、芯を下にして冷蔵庫の野菜室で保存します。

切り口が黒くなるのはキャベツに含まれるポリフェノールが酸化するため、食べても問題ありませんが、包丁で切らないようにすればかなり防げます。



春キャベツのオーブン焼き

キャベツ本来の味が味わえる一品♪

作り方

1. キャベツは芯が付いたまま縦に大きめに切り、水洗いする。
2. クッキングシートを敷いた天板に(1)を並べ、オリーブオイル、塩・こしょうをかける。
3. 190度に予熱したオーブンに入れ、約20分焼く。
4. 少し焦げ目が付いたら、レモン果汁と煮つめたバルサミコ酢をかける。

材料(2人分)

春キャベツ 1/3玉
オリーブオイル 小さじ1
塩・こしょう 少々
レモン果汁 小さじ1
バルサミコ酢 適量

Attention, please!!

[アテンション・ブリーズ]

キャベツはお好きですか?
お得意のレシピなどありますか?
p.9のバズルの答えと一緒に送ってね。



もう一品 おすすめ

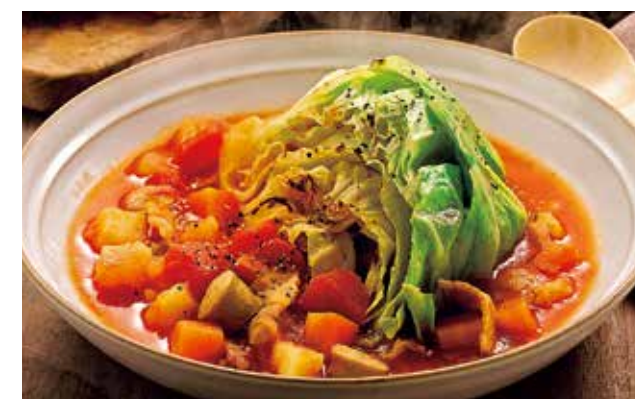
切り方で味が変わる?

キャベツは、葉脈に沿って縦に切ると苦味は感じにくくシャキシャキした食感に、葉脈を断つように横に切るとふんわりした食感になります。切り方で甘みは変わらないのですが、細胞の壊れ方が異なるため、細胞内の成分(アクや苦みも含む)の出入が変わり、味や匂いが違うと感ずることがあるようです。

春キャベツのミネストローネ

作り方

1. 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは皮をむいて1～1.5cmの角切りにし、じゃがいもは水にさらす。にんじはみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブオイル、野菜と同サイズに切ったベーコンを入れて焼き色が付くまで中火で炒めたら、(1)を加えてさっと炒める。
3. (2)に水とコンソメスープを加えて強火にし、沸騰したらアクを取り弱火に。ふたをして10分弱、野菜に火が通るまで煮る。じゃがいもは崩れるので煮過ぎない。
4. キャベツは4つのかし形に切り、オリーブオイルを熱したフライパンに入れ、中火で焼き色が付くまで焼く。
5. (3)にウインナー、カットトマトを入れて一煮立ちしたら(4)を加え、キャベツがしんなりするまで煮る。
6. 器に盛り、粗びき黒こしょうを振る。



材料(4人分)

春キャベツ 1/2玉
(キャベツ炒め用オリーブオイル大さじ1)
玉ねぎ 1個
にんじん 1本
じゃがいも 2個
にんにく 1片
ベーコンスライス 100g

ポークウインナー 4本
オリーブオイル 大さじ1
コンソメスープ 大さじ1
水 600ml
カットトマト 400g
粗びき黒こしょう 適量

東都生協の取り組み

「東都生協災害ボランティア」立ち上げました！

大規模災害時に東都生協が取り組む災害支援・復興活動に協力する「東都生協災害ボランティア登録制度」を2022年度よりスタート。現在、組合員・職員34人が登録しています（4月1日から1年間で、毎年2月ごろに次年度登録者を募集）。今年度は産地での台風やひょう被害などがありましたが、ボランティアの支援派遣はありませんでした。来たるべき災害に備え、学習会や防災まち歩き、開催、都内の災害ボランティア講座への参加や情報発信を行っています。



2019年台風15号による産地支援

東都生協の取扱商品

3月4回企画の商品案内「Sanbonsugi（さんぼんすぎ）」のp.78「防災特集」では、懐中電灯やカセットストーブ、ヘルメット、給水袋、携帯トイレなどをご案内しています。



まとめ

防災で一番大切なのは「いのちを守る」こと。生きるためにはまず食事。できるだけ日常に近いものを食べて不安やストレスを軽減することが重要です。また、防災グッズも買い集めるだけでなく、家にある物を活用する方法や、防災対策準備についても、家族で話し合っておきましょう。ぜひ、MOGMOG編集委員会にも教えてください！

海外の避難所では、リラックスをするためにお酒のある所も！

いざという時、役立つ簡単レシピ



ツナ缶・コーン缶を使ったパスタ

（水を張ったフライパンにスパゲッティを半分に折って3時間ぐらい浸しておく）
柔らかくなったら加熱し、ツナ、コーンを入れ、味付けは塩・こしょう・ケチャップ



焼き鳥缶を使った親子丼

① 深めの鍋に湯を沸かし、ポリ袋に入れた白ごはん（白米1:水1）を湯煎



② 焼き鳥缶＋玉ねぎ＋卵＋高野豆腐＋白だし・しょうゆを全てポリ袋に入れて湯煎



③ 温かい「親子丼」完成！



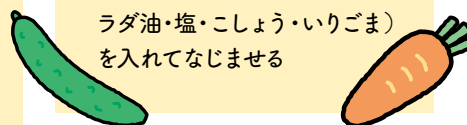
ツナ缶の油を使ってランプ

缶に穴を開け、綿のひもで芯を作り差し込むだけ。中身はそのまま料理に！



ピーラー野菜のサラダ

（断水時は手袋を使って調理）
ボウルにポリ袋をかけ、にんじん、きゅうり、大根をピーラーでスライス。ドレッシング（酢・サラダ油・塩・こしょう・いりごま）を入れてなじませる



【注意点】

- ☑ 高密度ポリエチレン製ポリ袋、または「湯煎可」表示のある耐熱性ポリ袋を使用（半透明の食品用ポリ袋）。
- ☑ 熱での膨張を防ぐため、なるべく空気を抜いて根元からねじり上げ、袋の上のほうで結ぶ。
- ☑ 食材は均等に平らに入れる。
- ☑ 1袋に1人分ずつ作る。
- ☑ 熱で穴が空かないように鍋底に皿（ざるなども可）を敷く。

《あると便利な食材》

切干大根（水で戻せて火の通りも早い）／そうめん（賞味期限が長く、パスタの代用）／野菜フレーク／みそ玉（発酵食品、作って冷凍）／高野豆腐（たんぱく質、食物繊維が豊富、水に戻すだけで便利）／缶詰

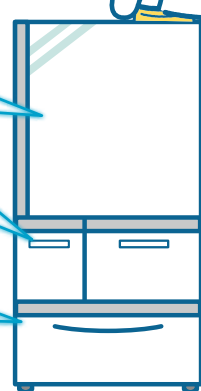
食べる順番を考えよう！消費期限の早いものから食べよう！！



冷蔵庫・冷凍庫内の傷みやすい物（生ものや乳製品）から食べる（停電後、冷蔵庫の保冷効果は3時間程度）。

製氷室の氷はポリ袋へ（庫内の水浸しを防ぎ、溶けたら水として利用）。

冷凍室の食材の上に新聞紙をかぶせる（保冷効果を高める）。



東京都の「東京備蓄ナビ」(<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>)では、同居家族の簡単な情報（年齢、性別）を入力すると、必要な備蓄品がその場で表示されます。

いざという時、

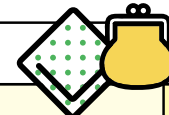
「防災ポーチ」を作って持ち歩くといいネ！

外出先でも困らない「コレ」を持ち歩こう！

アレもコレもとなると、結構な荷物になるので、外出場所と所要時間を考えて必要な物を選びましょう！



軽量で小さい物



ポリ袋（ごみ袋、手袋など利用範囲は広い）
ホイッスル（特に高音のもの。声が出せない時などに使う）
大判のハンカチ
現金・小銭（インターネット回線がダウンすると電子マネーは使用不可。公衆電話にも使える）
家族・親戚・友達、病院・行政などの連絡先（連絡手段は「複数」決めておく。SNSも直接つながらなくても遠隔で連絡が取れる可能性がある）

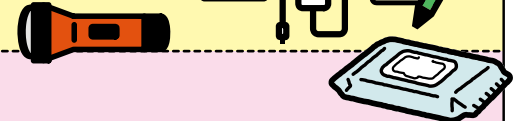
その他

保険証のコピー／アルミシート（温熱）／ばんそうこう／マスク／使い捨てカイロ



多少重量や容量がある物

筆記具（耐水ノート、ミニ版ハサミ、油性ペンなど）
消毒セット（除菌アルコール・ウエットティッシュ）
懐中電灯（乾電池も準備／手回し式・充電式も）
モバイルバッテリー



赤ちゃんがいる場合

おむつ／粉ミルク＆哺乳瓶（液体ミルクが準備されている避難所も）



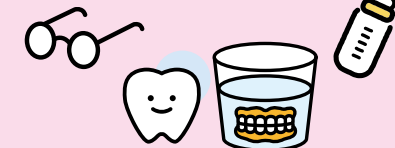
高齢の方がいる場合

眼鏡（老眼鏡）／入れ歯洗浄剤



女性の場合

生理用品（生理用ナプキンは止血にも活用できる）／防犯ブザー



いざという時、



使えるように備蓄品の期限の確認

長期保存可能な備蓄食料品も賞味期限があります。期限が過ぎた物は交換し、いざという時に確実に使えるようにしましょう。期限の確認は食料品ではありません。

カセットコンロ&ガスボンベ

（ガスボンベは1本で約60分使用可）

製造から長期間経過したり、保管環境が悪かったりすると、内部パッキンの劣化などにより、ガス漏れや火災を起こす危険性があります。さびやゆがみ・変形などの劣化も起こりますので、そのような場合は使用せず、正しい方法で廃棄しましょう。



乾電池／薬／水

飲料水として期限の過ぎた水は、生活用水（洗面・洗濯・入浴）やトイレ用水として使いましょう！



缶切りがない！ → ふたの縁をコンクリートやアスファルトにこすりつけると開く

いざという時、

安否を知らせる災害伝言サービス



災害時は被災地への通信は非常につながりにくくなります。そこで各通信事業者が連携して登場したのが、災害用伝言サービス。固定電話、スマホ、公衆電話、パソコンなどほとんどの通信機器に対応しています。当初は「声」の伝言のみでしたが（災害用伝言ダイヤル171）、今は文字の伝言（災害用伝言版）、文字・写真・動画の伝言（災害用伝言版web 171）も可能です。

例えば、被災したAさんが自分の状況を録音・録画して保存しておき、Aさんを心配する親戚BさんがAさんの電話番号（またはメールアドレス）を入力して伝言を確認します。

安否をすぐに知らせたい人の電話番号やメールアドレスを事前に入力しておけば、自動的に相手に伝言が配信されます。災害用伝言サービスは体験利用ができるので、いざという時に慌てないためにも、ぜひ試してみてください。

体験日

- 毎月1日と15日
- 正月三が日
- 防災週間（8月30日～9月5日）
- 防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）



※詳細は総務省ホームページや広報誌、NTTや各種携帯電話会社の案内などでご確認ください。