

令和2年

4月

外出時のお守り 防災ポーチ

を持ち歩こう！

人間の知恵で、過去の経験や教訓を活かし準備や予防をし、被害を最小限にすることができます。昨今の自然災害、細菌やウイルスによる世界的感染症は、もはや人類の敵は人類ではないことを物語っています。備蓄＝安心。備えあれば憂いなし、という言葉が身に染みる今日この頃です。熊本地震から4年。貴重な体験が心配のない明日を過ごせるカギとなりますように。

「防災ポーチ」とは？

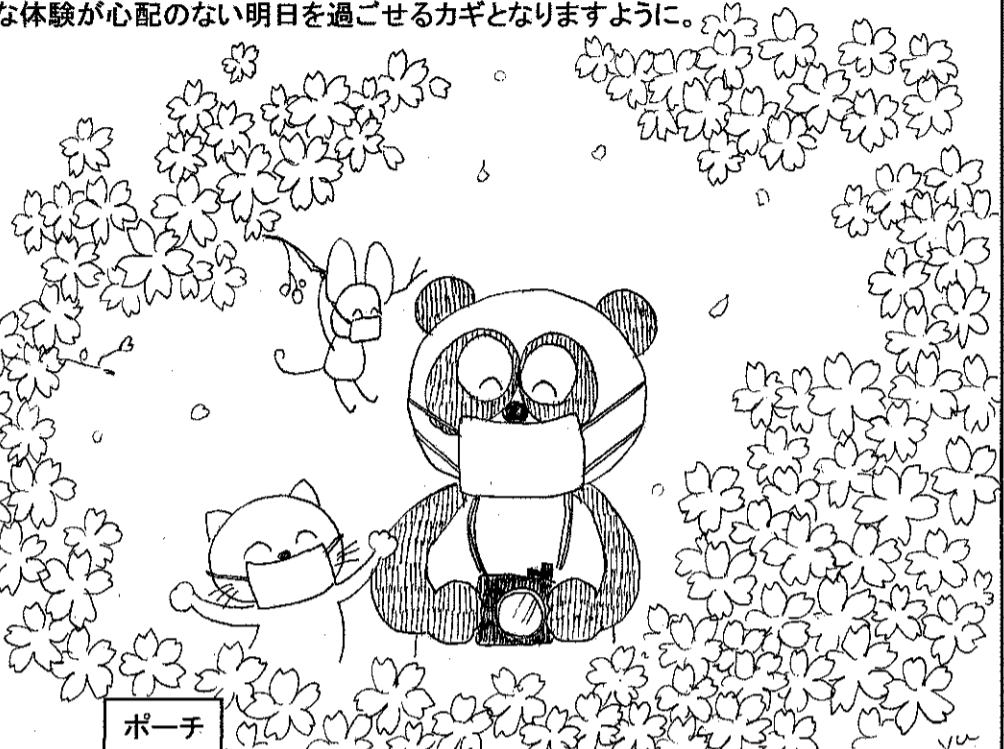
熊本地震以降、防災セットを用意されているご家庭も多いと思いますが災害に遭遇するのは、家にいるときとは限りません。外出時も安心して活動できるように、お出かけの持ち物にちよい足しポーチ。最低限の防災グッズを重くない程度、かさばらない程度に用意しましょう。

基本の中身

- ①家族の連絡先を書いたメモ(携帯電話が使えないときなど便利)
- ②小銭(10円玉と100円玉を数枚)+1000円札
- ③ボールペンなど筆記具
- ④ビニール袋(レジ袋などをきれいに畳んで)
- ⑤お菓子(チョコレートは夏は不向き。飴やキャラメル、ナッツなど)
- ⑥モバイルバッテリー、スマホ充電器
- ⑦常備薬や絆創膏
- ⑧アルコール消毒液(小さなスプレーボトルで)または除菌シート
- ⑨ポケットティッシュ(ウエットティッシュでもよい)
- ⑩マスク(個包装されたもの)
- ⑪ホイッスル(意外と重要)
- ⑫アルミ保温シート(100円ショップで買えます)体が覆える大判のもの
- ⑬ミニライト(LEDライト)

あれば便利な品

- ①生理用品(若い女性なら必須)
- ②季節によっては携帯カイロ
- ③携帯簡易トイレ
- ④子供連れの人は折り紙やシールなど、気が紛れるもの
- ⑤折りたためる靴(ハイヒールの人など)
- ⑥使い捨てコンタクトレンズ/洗浄液やメガネ
- ⑦ハンカチは大判のもの、スカーフ、手ぬぐいなど
- ⑧保険証のコピー
- ⑨持病のある人はお薬手帳のコピー
- ⑩携帯ビニールかっぱ(100円ショップで買える)雨も寒さもしのげます。
- ⑪携帯ラジオ
- ⑫住んでいる地域の防災避難地図のコピー。自治体HPなどからダウンロード
- ⑬軍手
- ⑭口内洗浄シートかマウスウォッシュ、携帯歯ブラシセットなど



ポーチ

かさばったり、重かったりすると持ち歩くのにおっくうになって来ます。基本は化粧ポーチくらいの大きさ～自分の必要な物に応じて、大きさを決めましょう。モバイルバッテリーやLEDライトの電池など、時々十分か確認も忘れずに。

防災バッグには3種類

- 【0次避難バック】
いつも携帯しておきたい防災グッズ。災害が起きているその現場から安全に逃げるために、また、数時間程度の避難に耐えられるように持ち歩きたい最低限の非常用品。防災ポーチはこれに当たります。
- 【1次避難バック】
災害発生直後の3日間くらいを自宅以外(避難所など)で生活するために必要となるもの。一般的に言われる「非常用持ち出し袋」や「避難バッグ」はこれに当たります。すぐに取り出せるよう玄関などに置いておきたいバッグです。
- 【2次避難】
1週間～2週間くらいの避難生活をおくるために必要なもの。バッグには入りきらないので自宅に「備蓄」しておく。

お弁当に最適なレシピ

豚みそのおにぎり

- 材料
 ・ごはん(温かいもの)2杯分・豚ひき肉80g・青じそ
 ・しょうゆ小さじ2・みりん小さじ2・砂糖少々・赤だしみそ小さじ1
- 作り方
 ①小鍋にひき肉と調味料を入れ、中火にかけ、菜ばし3本ぐらいで混ぜながら、ぼろぼろのそぼろ状にする。
 ②ご飯に①を混ぜおにぎりをつくり、青じそを巻きラップで包む

えびとパプリカのチーズ風味

- 材料
 ・大正えび150g・玉ねぎ1/2個・赤パプリカ1個・しょうゆ少々・オリーブオイル小さじ2・粗挽きこしょう少々
 ①しょうゆ大さじ1/2・粉チーズ大さじ1
- 作り方
 ①えびは尾一節残して殻をむいて背わたを取る。さっと洗って水気をふき、しょうゆをまぶす。
 ②玉ねぎは1cm幅に切り、パプリカは4等分してから斜め1cm幅に切る。
 ③フライパンにオリーブオイル小さじ1を入れ、中火で①をさっと炒めて取り出す。
 ④残りのオリーブオイルを入れ、②がしんなりするまで炒め、えびを戻して①で調味する。粗びきこしょうをふる。

鶏と玉ねぎの南蛮漬け

- 材料
 ・鶏もも肉200g・玉ねぎ1/2個・人参4/1本・小麦粉適宜
 ①しょうゆ小さじ1・みりん小さじ1・酒小さじ1・すりおろしにんにく少々
 ②しょうゆ大さじ1・みりん大さじ1・酢大さじ1・かつおだし大さじ3・赤唐辛子少々
- 作り方
 ①鶏もも肉はひと口大に切って、①を絡める。
 ②にんじんは5mm厚さに切り、あれば好みの抜き型で抜く。
 ③玉ねぎは薄切りにし、②と一緒に耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約1分加熱し、パットに移す。
 ④油を中温に熱して②を素揚げし、③に漬ける。
 ⑤①の汁気をふき、小麦粉を薄くまぶして中温でからっと揚げ、③に漬け、粗熱が取れるまでおき、器に移す。

