

# あると便利な備品類

身近な家庭用品が災害時に大活躍！ 活用方法をご紹介します。



備品名	活用法
食品用ポリ袋	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 手にかぶせて手袋代わりに</li> <li>• 調理する材料を混ぜ合わせるボウル代わりに</li> <li>• お椀にかぶせて洗いの削減</li> <li>• おすそわけ容器として</li> <li>• 大きな袋は水の運搬用に</li> </ul>
ラップ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• おにぎりなどを直接触れずに作るために</li> <li>• お皿に敷いて洗いの削減に</li> </ul>
アルミホイル	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 熱いものを載せるお皿として</li> <li>• 省エネ落としぶた代わりに、反射板代わりに</li> </ul>
クッキングシート	<ul style="list-style-type: none"> <li>• フライパンの焦げ付き防止に</li> </ul>
キッチンペーパー	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 布巾やタオル代わりに</li> </ul>
除菌スプレー (ペーパー)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 手洗い用の水の代わりに</li> <li>• 身辺の衛生確保に</li> </ul>

## 洗い物いらずで簡単！「バッククッキング」のススメ

「バッククッキング」とは、食材を入れたポリ袋を鍋で湯せんして加熱するだけで料理ができる調理法のこと。ガス・水道・電気などのライフラインが使えなくなっても、簡単に食事を作って食べることができます。

### 洗い物いらずの簡単調理例



皿にラップ

断水した際にも、食器にラップを敷くことで洗いを削減できます。



空中調理

断水時には、まな板もきちんと洗えない状態となりますので、まな板を使わず、キッチンバサミを使って空中で食べ物をカットし調理する方法です。



バッククッキング

耐熱性のあるポリ袋に食材を入れて湯せんして火を通す調理法です。カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作ることができます。



「バッククッキング」の手順やレシピをご紹介します

要配慮者のための  
災害時に備えた  
食品ストックガイド