

# カセットコンロ (ボンベ)を備えて、**熱源**を確保しよう!

熱源を確保すれば災害時の食の選択肢が大幅に広がります。



銅や  
やかんも  
お忘れなく!

カセットボンベの予備はどのくらい必要なの!?  
1人/1週間当たり、カセットボンベ約6本の  
備蓄が必要となります。

※使用期限にご注意(ボンベ:約7年、コンロ:約10年)



## なぜカセットコンロを備える必要があるの?

地震などの災害発生後、電気・ガスが復旧していない場面で、  
温め・沸かす・調理をするのに、カセットコンロが便利です。  
温かい食事は身体も温まり、緊張感や不安を和らげてくれること  
でしょう。



カセットボンベで使用できるガストーブ ▲

## 水とお湯の重要性

災害発生直後は、乾パンやビスケットなど開封するだけで食べることができる非常食を備蓄することが、これまでは行われてきました。しかし非常食を食べるには、飲料水が不可欠です。さらに、お湯を用意できればレトルト食品やカップ麺、袋麺、フリーズドライのスープ、パスタなど食べられる食品の幅を広げてくれます。

電気・ガス・水道のライフラインが絶たれた場合に備えて、水はペットボトルの飲料水、ガスはカセットコンロとカセットボンベ、さらに湯を沸かせるやかんや鍋など必要なものを用意しておきましょう。

# 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ール代わりに</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

無理なく家庭  
備蓄ができる

# 備蓄食品の収納テクニック



## 水は分散して収納するのがコツ！

1か所に入らない分は、分散して収納するのがおすすめ。例えば、水は大人2人の1週間分だと、2L×6本入りで4箱など、準備しておかなければならない量が多いため、1か所だけでは入りきらないかもしれません。それでも、あきらめることはありません。キッチン、押し入れ、リビング、寝室のクローゼットなど、家の中にあるいろいろな隙間スペースを見つけて、分散収納しましょう。





消費期限のない備品類や軽いものを収納する棚。使い捨て可能なプラスチック製のスプーンやフォーク、紙皿、割りばし、インスタントみそ汁、即席スープ、乾物などを収納します。



賞味期限が数月から数年の缶詰や水、非常食向けの棚。重いものや液体のものを収納します。



災害時はまず冷蔵庫にある食品を食べましょう。次にストック食品を食べていきますが、写真のように1日分のストック食品を7日分用意する方法もあります。

## 「見える化収納」のススメ!



収納場所を、使用目的と使用頻度によって決めていきます。毎日のように使う食品はキッチンに収納して「ローリングストック」しましょう。たまにしか使わない食品は、押し入れやクローゼットなどに収納するのがおすすめです。

収納するときは、取り出しやすいケースや箱に入れて何ががあるか、見てすぐ分かるようにするのがコツ。こうして整理しておけば、片付けてみたら同じ食品が大量にあった、なんてことも防げます。側面に賞味期限を書いておくと、パッと見て賞味期限が分かるので、「ローリングストック」を実践しやすくなります。古いものを奥に補充して、手前ものから使いましょう。

1日分のストック食品を7日分用意する方法を実践することで、災害時でも慌てずに食事ができます。また、災害時に家族と連絡が取れない中でも、誰が何を食べればいいのかすぐに分かるので便利です。

重いものは下の方に、軽いものは上の方に収納して、家具の転倒防止や、物品落下時のけがの予防につなげましょう。

## 熱源確保! カセットコンロの収納テクニック!!

カセットコンロは被災しても余震が少なくなる頃から使えます。また、右の写真のように、立てて収納すると省スペース化が図れます。ライフラインの復旧で、最も時間がかかるのはガスです。カセットコンロを普段使い慣れていない方も、オール電化住宅にお住まいの方も、万が一のために備えておきましょう。なお、保管場所は、災害時に上から落ちてきてけがをしないよう低い位置の棚に収納しましょう。コンロとガスは同じ場所に収納しておくことをおすすめします。

