

お元気ですか？民児協からの情報誌です

ほほえみ通信

*「民児協」…民生委員児童委員協議会の略称です

第 47 号 (令和 4 年 8 月 19 日発行)

編集・企画 開成町民生委員児童委員協議会
ほほえみ通信編集委員会

事務局・問合せ 開成町社会福祉協議会
☎82-5222

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため「3密」を避けることが提唱されて、民生委員児童委員活動にも多くの影響がでています。訪問、相談活動につきましては、対面でなければならぬ場合を除き、電話やポスティング配布で対応させていただきますのでご承知ください。

「もしかして新型コロナ?」と思った場合・感染の不安のある方、健康・医療・濃厚接触者に関することなどの相談については下記に電話してください。(無休：24時間対応)

新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル ☎0570-056-774

いつもの食品で、もしもの備えに！ 食品備蓄のコツとは？

皆さんは万が一の災害に備え、食品の備蓄をしていますか。大きな災害が起きると、物流が止まり、スーパーやコンビニでも食品が手に入りにくくなります。しかし「備蓄」ときくと、何から始めたらいいのかわからなくて難しく感じるかもしれません。そこで何をどれだけ、どういう方法で備蓄するか。気軽に始められる食品備蓄のコツを紹介します。



家庭での備蓄食料の適量は？

家庭での備蓄食料は、最低3日～1週間分が目安といわれています。ここでは大人2人の1週間分の備蓄食料の例です。

必需品

水 2リットル×6本×4箱
ペットボトルや缶入りのお茶や清涼飲料水なども便利



カセットコンロ
ボンベ×12本



主食

米 2kg×2袋、カップ麺類×6個
パックご飯×6個
乾麺(そうめん 300g×2袋
パスタ 600g×2袋)



主菜

缶詰(肉、魚、野菜など)×18缶
レトルト食品(牛丼、カレー)×18個
パスタソースのレトルト食品×6個

副菜と果物

梅干し、漬物など日持ちする野菜類、野菜の缶詰、果物の缶詰、野菜ジュース、果物ジュース、ドライフルーツ



その他

あめ、羊羹、チョコレート、ビスケット、せんべい、スナック菓子など嗜好品、インスタントみそ汁や即席スープ



普段食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック法」がおすすめ！

食品の備蓄は簡単に誰でも無理なく始められます。普段食べているカップ麺や缶詰、インスタントみそ汁など少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたならその分を補充してだけです。「ローリングストック」は2つのポイントがあります。

まずは、古いものから使うことです。備蓄する食料が古くなってしまわないように、消費の際には、必ず一番古いものから使うようにしましょう。新しいものを右側に配置し、左側の古いものから使っていく、というようにそれぞれ合った備蓄方法で上手に循環させることが大切です。

次に、使った分は必ず補充することです。ローリングストックでは、備蓄品としてストックしているものはいつ食べても構いません。ただし、消費した量を必ず買いたしましょう。備える→食べる→補充することを繰り返しながら一定量の食品が備蓄されている状態を保つので、「ローリングストック法」とよばれます。

★避難所で生活する場合に備えて非常の持出しについても考えておかなければなりません。

食品についてはローリングストックで備蓄されているものから、調理がいらずすぐ食べられるもの、一人ひとりの食べたいものを選ぶことも大切です。

普段から少し多めに食材や加工品をストックしておく



日常生活で備蓄を使用し、常に新しいものに入れ替える

ローリングストック

いざという時の賞味期限切れを防いだり、災害時も日常生活に近い食生活を送ることができます。

使った分だけ
買い足す



日常生活で
備蓄を使う



*今回のレシピはお休みいたします。

まだまだ暑い日が続きます! 猛暑は「災害」命を守る「熱中症」対策

毎年、多くの方が病院に運ばれ、死亡する熱中症。もはや「災害」と言えますが、ちょっとした工夫で防ぐことができます。「これだけは気を付けてほしい」ポイントをまとめました。のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。熱中症対策の飲み物の量は1日あたり1.5L~2Lを目安にしましょう。例えば500mlのペットボトルを午前中に1本午後1本飲み、朝と寝る前にコップ一杯飲むようにすれば最低限の水分を補うことができます。

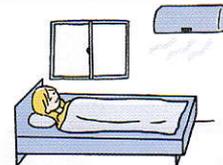
「室内熱中症」に注意

熱中症の発生場所で最も多いのは「住居」エアコンを使って部屋を涼しく保ってください。部屋には「温度計」を置いて室温や湿度を確認しましょう。高齢者の場合は「暑くなってから」ではなくエアコンをONにする基準を決めておきましょう。「室温 28度」「湿度 70%」がエアコンONの目安。エアコンは起動する時に大きな電力を消費しますので「つけっぱなし」の方が省エネでお得です。



「熱帯夜」を乗り切る

夜も25度を下回らない「熱帯夜」寝ている間も熱中症のリスクがあります。枕元に「常温」の水を置いて寝る前や起きた時、目が覚めた時には飲むようにしましょう。「どうせトイレには行くことになる」と割り切って、水分補給をしてください。朝までエアコンは基本的に「つけっぱなし」睡眠不足は大きな敵。ぐっすり寝て、体力を回復することも大事です。氷枕などで首元を冷やすのも効果的です。



外出の時は

熱中症の危険性が高い時は「外出しない」ことも重要ですが、外出が避けられない時は、「日傘」や「帽子」で直射日光を避け、朝や夕など比較的涼しい時間に、ゆったりした服を着て襟元を緩め風通しをよくして出掛けましょう。こまめに水分補給ができるように水筒などを持ち歩きましょう。長時間の外出は避けてください。



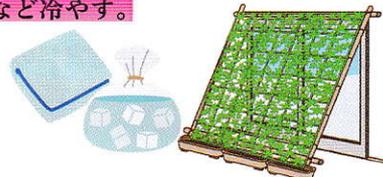
食生活も大事

熱中症予防にはビタミンB1（豚肉、豆腐、味噌、大豆製品など）ビタミンC（赤ピーマン、きゅうり、トマトなどの夏野菜）クエン酸（梅干し、酢、レモン、グレープフルーツ）などを意識しながら他の栄養素もバランスよく食べましょう。朝食は必ず食べるようにしましょう。



エアコンのない場合は?

直射日光を防ぐため、すだれや遮光カーテン、植物による「緑のカーテン」を活用。窓を開けて風通しをよくする。家の周りに打ち水を。水や保冷材などをタオルに巻いて、首や脇など冷やす。



脳トレ!

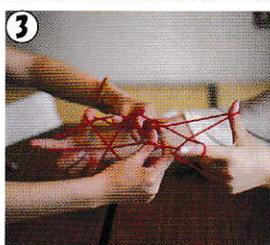
今回の脳トレは、昔の『子供の遊び道具』です。現在も親しまれている伝承遊びも多くあります。子どもの頃は、名人だった方がいるのではないのでしょうか?



① 地面に叩き付け風圧で裏返す



② 小槌で横から叩き崩さないで下まで落とす



③ 一人~多人数で遊ぶ口、足も使ったりする



④ 片手、両手で投げ、取ったり、積み上げたり



⑤ 伝統的な正月の遊び、失敗したら顔に墨を塗ったりも



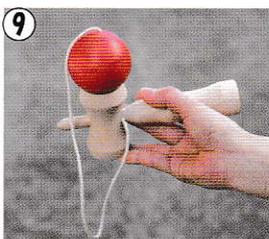
⑥ 指ではじいて、当てる



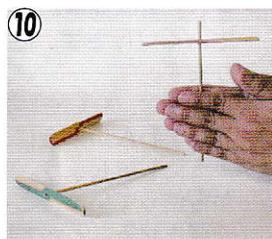
⑦ 2本の竹に乗って、歩いたり、走ったり



⑧ 地面や相手めがけ投げ、コツは素早く引く



⑨ 技は、大皿、ろうそく、もしかめ、日本一周等



⑩ 飛ばす高さ、飛距離、滞空時間を競う

編集後記

私もいざという時のために缶詰やカップラーメンを備蓄していましたが最近賞味期限を確認したら、ほとんどが昨年までで廃棄することに! 缶詰を開けて中身をすてて、缶を洗って廃棄作業も大変でした。これからはローリングストックを活用して食品備蓄を再度、初めてみようと思いました。

編集委員: 大野 下山



- 【クイズの答】 ①めんこ ②だるま落とし ③あやとり ④お手玉 ⑤羽根つき (羽子板)
⑥ビー玉とおはじき ⑦竹馬 ⑧こま ⑨けん玉 ⑩竹とんぼ