

2021年9月10日(金曜日)発行の生活・文化雑誌 「クワッサン」にパンの缶詰が掲載されました!

島本美由紀さん 料理研究家
充実した食事と安心なトイレの二段構えで、避難生活中的健康をキープ。



常備しているレトルト食は立てて収納。見える部分にマスキングテープを貼り、賞味期限を記載しておくことで食品ロス防止に。「レトルト食品は水分濃度が高めなものが多く、のどの乾きを防ぎたい非常時には半量にする。または合わせる具や麺を増やすなどして、上手に使いましょう」



製氷皿はつねに水で満杯にし、ペットボトルの水も1〜2本冷凍しておく。「停電時にはペットボトルの水を冷蔵庫に移して、食材の鮮度を保てます」



非常時の熱源として頼りになるカセットコンロとカセットボンベは、使用期間に要注意。「ガス漏れを防ぐためのゴムパッキンが劣化していくので、コンロは製造日から約10年、ボンベは約7年が目安です。コンロは前面、ボンベは底面に製造日が記載してあるので、確認しておくといいですね」



おなじみの味を口にできると被災時心も落ち着く。



ふわふわしつりのパンは食感も味の種類も魅力。



避難の長期化に備えて消臭効果が高いものも。



袋とシートを便器にセット。かわいいパッケージも人気。

A 島本さんによると「緊急事態宣言の後、最初に売り切れたのはパン」だそうです。「避難生活中もおいしいパンがあると心が和むはず。ブルーベリーやストロベリー味も美味」。PANCAN おいしい備蓄食シリーズ オレンジ 100g 430円(編集部調べ) 徳パン・アキモト ☎0287-65-3352 **B** 高圧釜玄米 500g 1,400円(編集部調べ) 山崎パングループ ☎03-5607-7811 **C** 噴水シートがセットされた袋がロール状になって使いやすい。くくるトイレ 20回分 3,300円 株式会社 三和製作所 ☎03-5607-7811 **D** 圧倒的な防臭力で高く評価されている。BOS 非常用トイレセット 50回分 4,400円(編集部調べ) 株式会社 BOS ☎06-6327-8188

「日常食は、賞味期限が2〜5年で、食料。これは玄米も」

「防災士の資格を取得した島本美由紀さん。そのきっかけは? 「もともと関心はあったのですが、食品ロス削減アドバイザーの講演中に『防災食の話も絡められないか』と相談されることが増えたことであって、決断しました」

「防災士の資格を取得した島本美由紀さん。そのきっかけは? 「もともと関心はあったのですが、食品ロス削減アドバイザーの講演中に『防災食の話も絡められないか』と相談されることが増えたことであって、決断しました」



「緊急時は、冷蔵庫に移して食材を冷やしたり、熱中症対策として自分の体を冷やしたりなど、保冷剤代わりに使えるので重宝しますよ」
そして、島本さんが「食料と同じ、もしくはそれ以上に備えが大事!」と説くのは、簡易トイレ。
「排泄できる環境が整っていないと、つい水や食事を控えて健康を損ねがちです。また、環境が変わると便秘

て、賞味期限が近づいていないか半年に1回チェックしています。どれも一目で期限がわかるよう、テープに日付を書いて貼っておくと、簡単に見直せて食品ロスも防げます」
さらに、冷凍庫にはつねに水を十分に保存し、ペットボトルの水を凍らせた。ペットボトル水。も用意。
「緊急時は、冷蔵庫に移して食材を冷やしたり、熱中症対策として自分の体を冷やしたりなど、保冷剤代わりに使えるので重宝しますよ」
そして、島本さんが「食料と同じ、もしくはそれ以上に備えが大事!」と説くのは、簡易トイレ。
「排泄できる環境が整っていないと、つい水や食事を控えて健康を損ねがちです。また、環境が変わると便秘

