

～家族と暮らしを守る～

防災アイデア 8



いっどこで起こるか分からない災害に備えて、
主婦で看護師で防災士の「おさかおさん」が教えてくれる防災アイデア。
大切なご家族を守るためにも、ぜひお役立てください。

やって
みよう!

使い方や調理方法など知っておこう「カセットコンロ」について

カセットコンロと
ボンベは災害時に
役立ちます!

「おさかおさん」こと 長田 香 さん
主婦/看護師/防災士



阪神・淡路大震災をきっかけに
家族を守るため「防災」をはじめ
暮らしの中の防災をテーマにした
セミナーの開催やブログで身近な
防災を伝える活動を展開している。
合言葉は「助かるために行動しよう!」

◎主婦防災士おさかおのブログ～助かるために行動しよう～
<https://ameblo.jp/tosakao/>

防災アイデア第8回は、「カセットコンロ」についてです。まず知っておきたいのはカセットコンロやカセットボンベには使用期限があるということ。カセットコンロの使用期限は10年です。10年を目安に買い替えましょう。一見まだ使えそうな状態でも外から見えない接続部分の部品の劣化が問題に。製造年月で判断しましょう。カセットボンベは7年を目安に使い切ってください。日常使いをしてローリングストックするのがおすすめです。また、カセットボンベの備蓄は大人2人×7日分として概ね9本(3本パック×3)が目安。カセットボンベ1本は環境や機種にも異なりますが、だいたい1時間程度使えるということも覚えておいてください。災害時に役立つレシピもご紹介しますので、ぜひ作ってみてください。

カセットコンロとカセットボンベのことを知っておこう!

1 カセットコンロの寿命は10年



製造年月を本体ラベルで確認しましょう。こちらは先頭の数字が「17.01」となっているので2017年1月製造ということになります。

2 カセットボンベの使用目安は7年



カセットボンベの底面に製造年月日が記されています。

3 カセットボンベはローリングストックを

日常使いして7年が経過する前に使い切りましょう。



4 カセットボンベの備蓄の目安

大人2人×7日分の目安は9本。家族構成にあわせて備蓄量を検討してください。

5 カセットボンベ式のストーブもおすすめ

電源不要なので停電時の寒さ対策に役立ちます。



簡単レシピご紹介!

[水漬けパスタ]

水漬けパスタは水とガスを節約できるので災害時など限られた環境下での調理に役立ちます。

【材料】※2人分

- ・パスタ (スパゲッティ) 200g
- ・水 250mL
- ・塩 少々
- ・好みのレトルトパスタソース 2袋



- 【作り方】①フライパンに半分に折ったスパゲッティと水を入れ、水につかるように全体にならして2時間ほどおく。
② ①に塩少々をふりかけ、軽く混ぜたらふたをし、中火で5分ほど加熱する。
③パスタの色が黄色くなってきたら火を止め、パスタソースを全体にからめたらできあがり。

※パスタは表示のゆで時間や麺の太さによって水に漬ける時間を調整してください。パスタが白っぽくになれば大丈夫です。※今回は、1.6mm(ゆで時間7分)のスパゲッティを2時間水漬けしました。※今回は、あえるだけのミートソースを使用しました。

まとめ

カセットコンロとカセットボンベはひとたび災害が起こると手に入らなくなってしまう物資です。普段使いしながら備えておけば災害時に役立ちます。ぜひ今のうちに点検して備えておいてください。あたたかい食事の準備ができる避難生活のクオリティーが上がります。