

掲載情報

学研インテリアムック「かしこく暮らす片付け&収納術」

2019年9月5日 第1刷発行

〔 そのほかに用意しておきたいもの 〕



栄養ドリンク

災害のストレスから思うように食事が通らないこともあります。栄養ドリンクは飲み慣れたものを常備しておきましょう。



レトルト食品

美味しいレトルトカレーを非常食に。カレー右、中325円、左454円(税別)／無印良品

避難物資が届くまでの期間に必要なのが、食料や水。水は1日ひとり2リットルが目安なので、人数×3日分を用意しておきます。非常食はふだん食べても美味しいものを選び、期限が切れる前に食べるローリングストック方式に。



ポリ袋

非常食を温めてあたためるのに便利。ラップのかわりにもなる。アイラップUF60枚入りオープン価格／岩谷マテリアル

ガスコンロ

ボンベ式のガスコンロがあれば避難時あたたかい食事が取れます。ボンベは1日に1本が必要。コンロは使い方がわかるふだん使いのものがOK。



甘いもの

疲れた時こそ長期保存のできる甘いものでパワーチャージ。避難所でのおやつに。チョコ味500円(税別)／パティスリーフフラワー

