



「自らの命は自らが守る」

ライフハックで防災

◆ ライフハック (Lifhack) とは！

ライフハックとは

さまざまな仕事術や日常生活において、効率化を図れるちょっとした工夫・アイデア・技術を表す言葉として知られています
生活 (Life) と技術・裏技 (Hack) を組み合わせた造語です

ライフハックで防災とは

地震や停電・断水などの災害時に、家庭にある身近な道具 (ポリ袋、ラップ、新聞紙など) を工夫して活用し、衛生環境や生活の質を上げるべく、いざという時の知恵として備えておきます

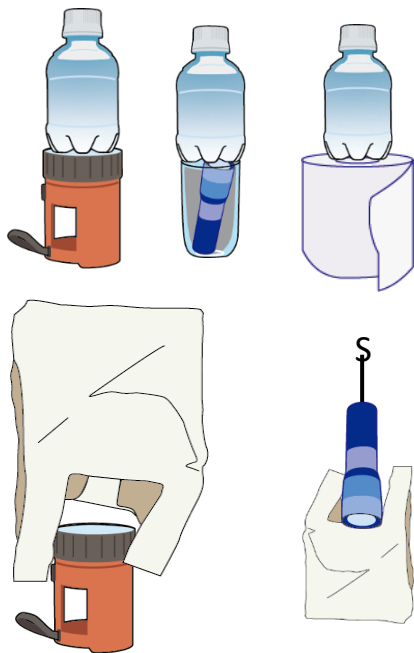
災害が起こるのを想定して、食べ物や飲み物、簡易トイレなど備蓄しますが、その備蓄品を新たに購入せず、ローリングストックとフェーズフリーを活用しつつ、災害時に役立つものを知恵と技術で準備しておき、無駄な出費を抑えましょう

色々な例を掲載しますので、参考になれば幸いですし、自分なりのライフハックを考えるのも楽しいかもしれません

平時に色々試してみましょう！



◆「照明・明かり」のライフハック



簡易ランタン

用意するもの

- ・スマホや懐中電灯
- ・透明なペットボトル・・・1本

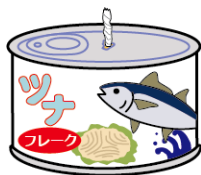
作り方

1. ペットボトルに水を入れる
2. スマホや懐中電灯の光を底から当てる
※小さな懐中電灯などはコップに入れて当てる

※白いレジ袋をふんわりかぶせても明るい

※小さい懐中電灯ならトイレトペーパーの芯部分に入れてその上にペットボトルでも可

※小さい懐中電灯をぶら下げて、白いレジ袋をかぶせる



ツナ缶キャンドル

用意するもの

- ・ツナ缶
- ・ティッシュ
- ・マッチ、ライター

作り方

1. ツナ缶の蓋に小さな穴を開ける
2. ティッシュをこより状にして、穴に差し込む
3. 火をつける

ペットボトルのキャップは、大体キャップ2杯で大さじ1杯になるので、なんと計量スプーンの代わりに使えます！



Point

サバ缶のフタが包丁の代わり

備蓄食に使われるサバ缶のフタ部分

包丁の代わりになります

※持ち方に気を付けて活用してください

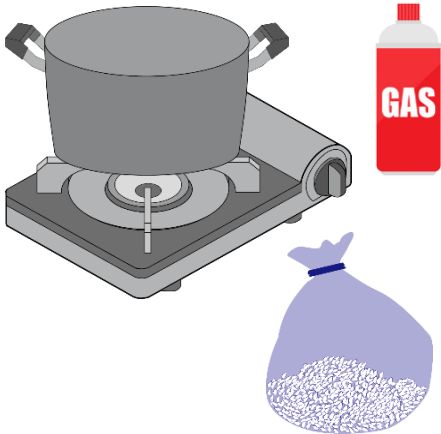




自宅を最高の避難所に!

その19-3

◆「食事・調理」のライフハック



湯せん調理（パッキングクッキング）

用意するもの

- ・高密度ポリエチレン製の袋
- ・簡易ガスコンロとガスボンベ
- ・深めのナベ
- ・水 ・お皿

作り方

1. ガスコンロにガスをセット
2. ガスコンロにナベをセットし中に皿を敷く
3. ナベに水を入れる
4. 高密度ポリ袋に具材を入れて湯煎

ご飯（米）の材料（1人分）

用意するもの

- ・米 …… 1/2カップ
- ・水 …… 120mL

作り方

1. 米は軽く洗ってポリ袋に入れ、水を注ぐ
2. 袋をねじりあげ、袋の口を上の方で結び、30分浸水させる
3. 鍋に水を入れ、キッチンペーパー、耐熱皿の順番で底に置く
4. 皿の上に2を入れて火にかける
5. 沸騰したら20分ほどゆで、火を止め、ふたをして10分ほど蒸らす

カップラーメン

1. 常温の水（約300ml）を内側の線まで注ぐ
 2. 水を入れて15～30分待つだけで非常食になります
- 太麺は20分以上、しっかり戻すなら30分待つのがコツ

※冬場や冷たい水の場合は、さらに時間がかかる可能性があります

袋メン

1. 袋から小袋（スープややくみ）を取り出します
2. 袋の中に水（500ml）を注ぎ20分ぐらい待ちます
3. 食べる前にスープややくみを入れてください

口の健康を保つ方法

- ・ビタミン剤と歯ブラシの2点を防災グッズに追加しておく、ビタミン不足による口内炎が防げます



自宅を最高の避難所に!

その19-4

Point



ポリ袋内の空気の抜き方



ポリ袋での湯せん調理時には

沸騰したお湯の中に食材がしっかり浸かる必要があり、ポリ袋内の空気を少なくして食材の入ったポリ袋が鍋に沈むようにする必要があります

用意するもの

- ・ボウル（空気を抜きたい食材の入ったポリ袋が入るぐらいの大きさ）

方法

1. ボウルにポリ袋が沈むぐらいの量の水を張ります
2. 食材の入ったポリ袋を、ゆっくりと水の中に沈めていきます
※沈めるときに軽く手で食材に触れ、食材の隙間にある空気も逃がしてあげるとより空気を抜くことができます
3. 食材が入っている部分まで水に沈め空気を逃がします
4. 袋の付け根からくるくる回すようにポリ袋をねじり、空気を外に出します
5. 最後にポリ袋の口を結んだら完成

蒸しパン（1人分）

用意するもの

- ・ホットケーキミックス ……100g
- ・水（または牛乳・ジュース） ……80～100ml
- ・サラダ油（お好みで） ……少々
- ・お好みの具材（レーズン、チョコ、チーズ等） ……適量 ※入れなくてもOK

作り方

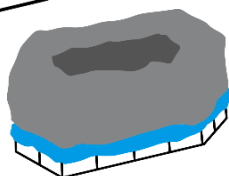
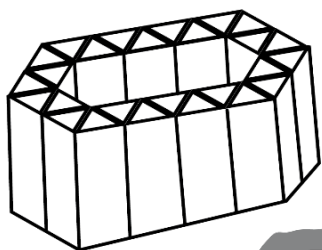
1. 耐熱ポリ袋に材料をすべて入れ、袋の外からよく揉んで混ぜます
2. 袋の中の空気をできるだけ抜き、上の方で結びます
3. 鍋に水を入れ、キッチンペーパー、耐熱皿の順番で底に置く
4. 皿の上に2を入れて火にかける
5. 沸騰したら15～20分ほどゆで、火を止め、ふたをして10分ほど蒸らす



自宅を最高の避難所に!

その19-5

◆「トイレ」のライフハック



簡易トイレ1

用意するもの

- ・牛乳パック(左図は26個使用)
- ・ポリ袋(45リットル以上)・・・2枚
- ・ガムテープやロープ

作り方

1. 牛乳パックを三角形に折り、トイレの形に揃える
2. ガムテープやロープで固定
3. 1枚目のポリ袋をかぶせます(左図は青色)
4. 2枚目のポリ袋をかぶせます(左図は黒色)
5. 使用後は2枚目(黒色)を捨てます

簡易トイレ2

- ・牛乳パックの代わりに箱のフタや段ボール箱でも活用できます



簡易トイレ3

- ・レジ袋や市販の簡易トイレを活用

注)凝固剤を使うとき、トイレットペーパーは別に捨てるにより効果が出ます!



Point

使用後の袋の「におい」対策

市販されている防臭袋もありますが、パンが入っている袋が代用できます
また、その袋を保管するためのフタ付きごみ箱の準備も必要
一般ごみで出すときは段ボールに入れてキッチリ密封して出してください





◆「衛生面」のライフハック



Point

保冷剤が凝固剤に!?

1. 保冷剤をコーヒーフィルターやキッチンペーパーに取り出し、塩をかける
2. かきまぜると水っぽくなりフィルターなどに吸水性ポリマーが残ります
3. 残った吸水性ポリマーを乾かします
4. 1日ほど乾燥させると完成



Point

次亜塩素酸ナトリウム液（ノロウイルス対策などに活用）

※注意：手指消毒用には使用しない

必ず換気し、ゴム手袋を着用する

用意するもの

- ・水 500ml
- ・塩素系漂白剤（原液濃度5～6%のもの）

作り方

1. 500mlのペットボトルに水を少し入れる
2. 漂白剤をキャップ2杯弱（約10～12.5ml）入れます
3. キャップを閉めてよく振る

※トイレのドアノブ、嘔吐物処理に活用（濃度は状況に合わせて調整）

※ペットボトルで作る場合は、「消毒液」と明記して誤飲を防ぎましょう



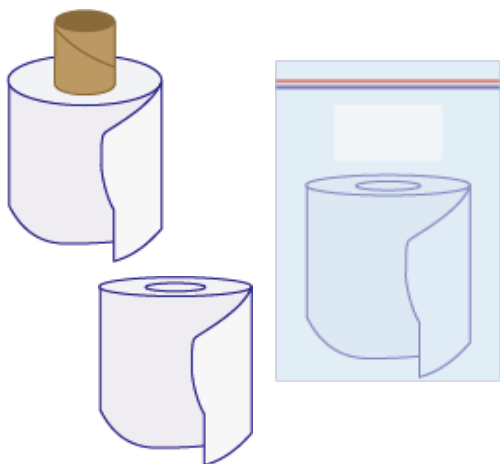


自宅を最高の避難所に!

その19-7

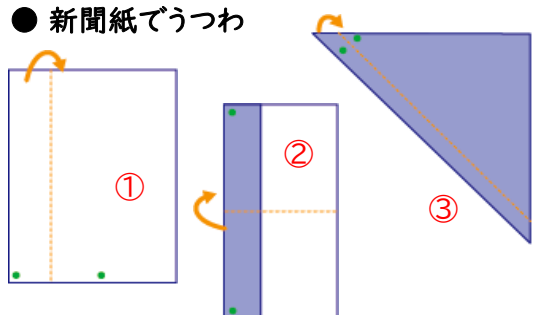
◆「生活に役立つ」ライフハック

● トイレtpペーパーの長期保存



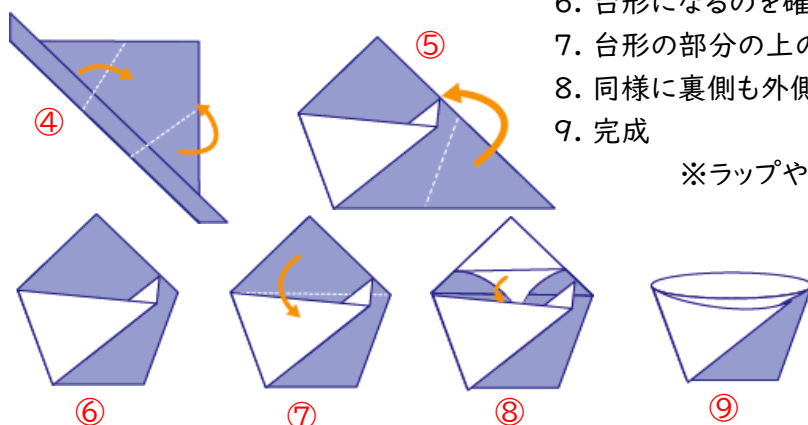
1. トイレtpペーパーの芯を抜く
2. ペちゃんこに抑える
横にしてつぶせば、芯がない分だけコンパクトに
3. ジッパー付き袋などに入れて保存
湿気が付かないので長期保存が可能

● 新聞紙でうつわ

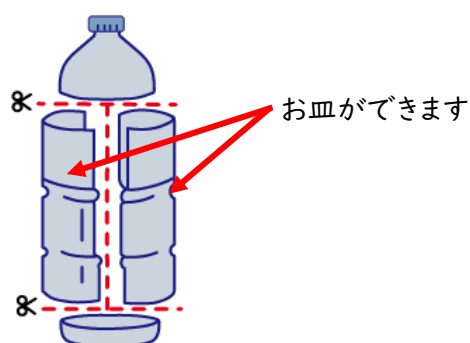


1. 新聞紙を用意し、正方形にします
2. 余った部分を内側に織り込みます
3. 折ってできた山の底辺部分を端から1.5cmの所に折り目を付け折ります
4. 全体を3分割して折り目を付けます
5. 左右に織り込みます
6. 台形になるのを確認します
7. 台形の部分の上の三角部分を外側に折り込みます
8. 同様に裏側も外側に折り込みます
9. 完成

※ラップや袋を使ってうつわとして活用



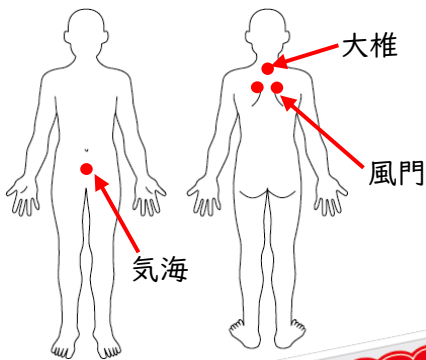
● ペットボトルでお皿



お皿ができます



◆「暖を取る方法」のライフハック



貼るカイロは貼る位置によって温まり方や効果が変わります

・気海(きかい)

おへそから指2本分下にある気海。こちらは下半身の冷えに効果的と言われています

・大椎(だいつい)

首を下に曲げたときに大きく盛り上がった骨の下の部分 全身を温めてくれます

・風門(ふうもん)

肩甲骨と肩甲骨の間にある風門。血流が良くなり、身体がほぐれて風邪の防止などに効果がある



Point

炊き出しをする時、アレルギーを持っている方への気づかいを！

一番いい方法とされているのは、炊き出ししている食品や調味料などの情報を公開するといわれています

アレルギーを持っている方は、何に反応するかご存じなので、公開している食材を確認して対応されます

事前にアレルギーを持っている方の情報がわかっているならば、別に作る事も可能 知らないで食べることが一番危険です

※まな板代わりに牛乳パックを開いて活用する場合がありますが、牛乳のアレルギーを持っている方は、牛乳が付いていなくても牛乳パックについている成分でアレルギー反応がでる人もいらっしゃいます



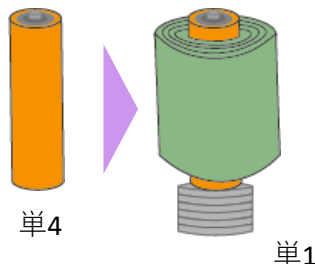
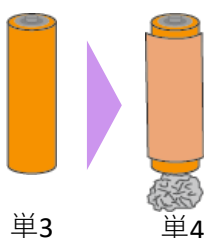
Point

乾電池の活用方法

※一時的な活用方法です

単3→単4 乾電池を太くしてアルミホイルを丸めて詰めると使えます

単4→単1 乾電池を太くして一円を重ねて活用

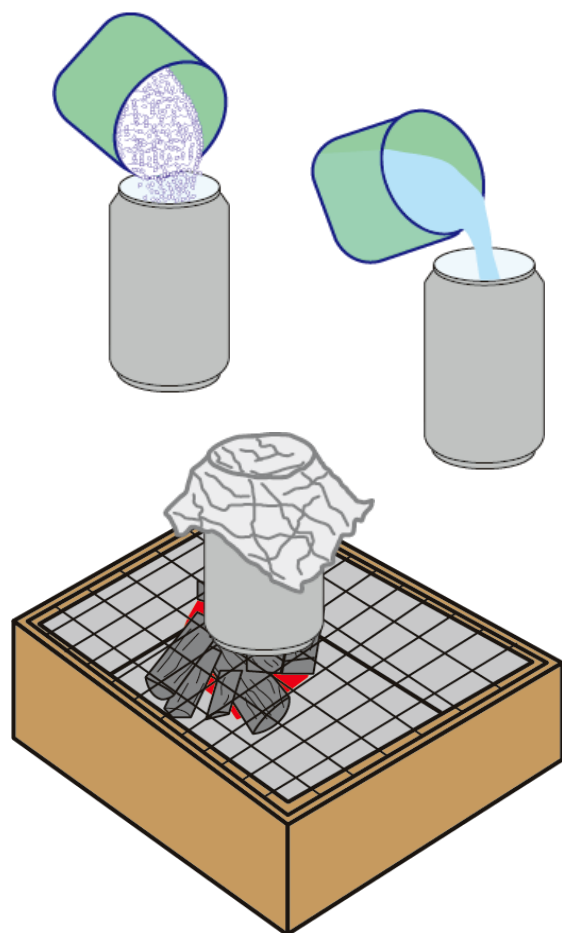




自宅を最高の避難所に!

その19-9

◆ アルミ缶でご飯を作る

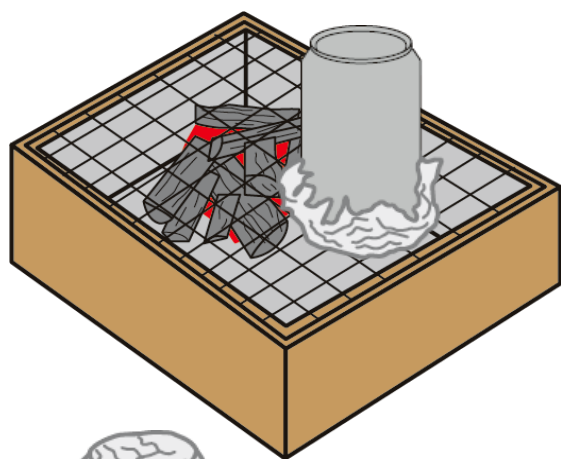


1. 空き缶 お米1合

2. 水180cc

3. アルミホイルでフタ

4. 強火で10分加熱



5. 吹きこぼれたら裏返し

6. 弱火に変えて



7. 15分で裏返し

8. 10分蒸らして



出来上がり



自宅を最高の避難所に!

その19-10