

## 2軒に1軒が「水の備蓄ゼロ」家庭

「救援体制が整うまでの3日間」を生き延びるだけの備蓄をしている家庭は4%未満



昨年5月に発表された南海トラフ巨大地震対策の最終報告書(中央防災会議)では、「飲料水・食料等を1週間分以上確保する必要がある」と指摘しました。しかしながらキリンビバレッジの「震災時の備えと水分補給に関する調査」(小学生の子どもを持つ全国の母親800名から回答)によれば、1週間の備蓄どころか、その日の備蓄すら意識していない家庭が多いことが明らかになりました。

調査によると、ペットボトルの水のストックが「ない」という家庭が47.8%、「ある」と回答した家庭でも一人あたりに換算すると51.4%が1本しかストックしていない、という実態でした。

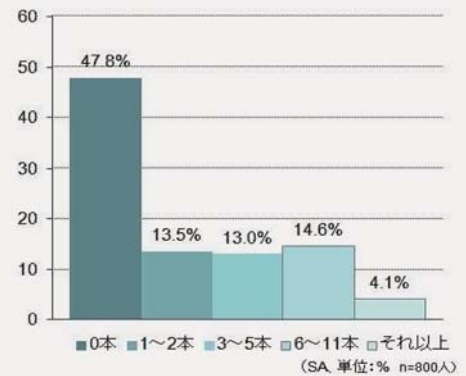
### ◆ 備蓄水(飲料)はどれくらい用意しておけば良いのか

成人が1日に必要な水分は2.5リットルとされています。食事から1リットルは摂取できますので、残りの1.5リットルは、水やお茶などの飲料水で補います。したがって、飲み水だけで最低1.5リットルは必要ということになります。そして、食事のための調理などでの使用も考えると、ひとり1日あたり3リットルが必要になります。

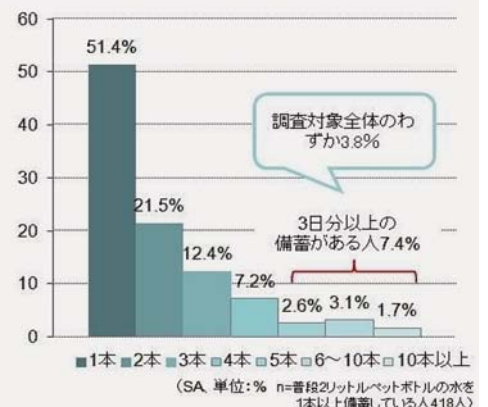
つぎに、最低限の必要日数ですが、阪神淡路大震災の時に給水車がいきわたるようになったのは3日後だったそうです。その経験から、首都直下型地震のケースでは、少なくとも備蓄水は3日分必要とされています。

つまり、ひとりあたり3日間でペットボトル5本、1週間では11本です。これに家族の人数をかける必要があります。

普段、2リットルペットボトルの水を何本備蓄していますか



普段の2リットルペットボトルの水の備蓄量を家族の人数分で割ると、一人あたりおよそ何本になりますか



ペットボトルの水を備蓄している人のなかで、救援が始まるまでの3日間を生き残るための備蓄量（1人あたり5本以上）の人はわずか7.4%でした。アンケートに答えてくれた全体からすると、わずか3.8%しかいないこととなります。調査したキリンは、次の4つのポイントを指摘しています。

- ①家族に必要な備蓄量を知る
- ②まずは3日分の備蓄、ベストは1週間以上
- ③日常生活で備蓄品を使って期限切れを防ぐ
- ④家族で防災について話し合う



## ◆ 水の保存期間はどのくらい



水そのものは無機質（石やガラスと同類）ですから、「腐る」ことはありません。多くの人が「水は腐る」と思い込んでいますが、実は水に混入した有機質（植物など）が微生物に分解されて水が濁ることから水が腐ったように見えているだけです。

水が腐敗する有機物であれば、微生物に分解されて地球上からなくなってしまうことにはなりますが、そんな心配はありません。

したがって、ペットボトルの賞味期限とは、水に含まれる有機物の除去の程度や、キャップ

（ボトル自体は長寿命）の耐久性から規定されているものです。一般的には賞味期限が2年ですが、10年の保存に耐えるペットボトル（写真上）が市販されています。

また、米軍では核戦争（核シェルターでの生活）を想定して、食品や水を超長期備蓄するための検査基準を設けています。

写真は、30年保存できる水の缶詰（右側）と、倉庫から発見された50年前の水の缶詰です。（写真左、今でも飲める水質でした）



## ◆ 飲料以外の生活水の備蓄は可能か

### 【衛生・風呂用】

手や顔を洗ったり、歯を磨いたり、風呂やシャワーを使うために利用する水です。衛生維持は飲料水や食事用の水と異なり、なくても「死なない」ため、優先度はやや下がります。

特に風呂用としては100リットル以上の水が必要となるため、事前に備蓄を行える量ではありません。水のいらぬシャンプーや歯ブラシを用意するほうが現実的です。



### 【トイレ用】



トイレを利用するためにも、大量の水が必要となります。おおよそ1回あたり10リットルの水が必要となります。飲料水の量から見れば、これはとんでもない量です。

「風呂の水をためておいてトイレに流す」という提案も目にしますが、風呂の水は200リットルほどしかなく、トイレ20回分です。4人家族であれば1日で使い切ってしまう分量に過ぎません。災害時用の簡易トイレを備蓄しておくこともひとつの解決策です。

## 【超節水型トイレにして非常時に備える】

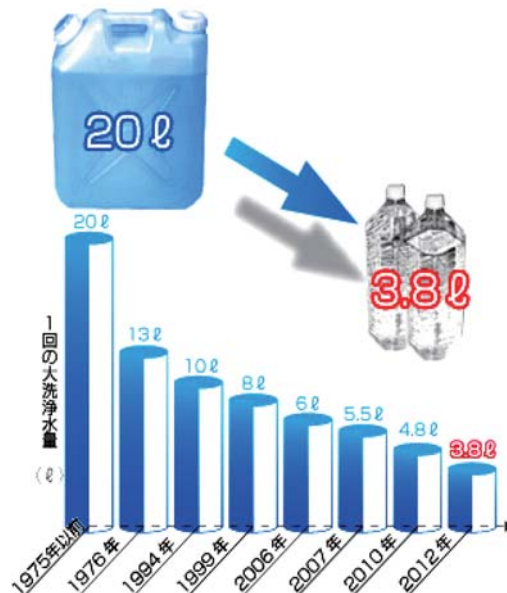
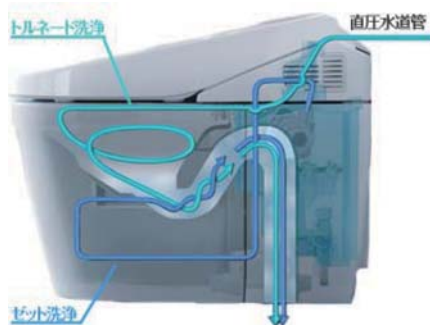
節水型トイレであれば、2～3日程度の断水なら風呂にためた水で乗り切れるかもしれません。

お宅のトイレは1回流すごとに、何リットルの水を使っていますか？

1990年代以前に設置された家庭用トイレは、1回の洗浄に13～20リットルもの水を使用しています。

最新の超節水型トイレなら、なんと3.8リットルの水しか使用しない機種があります。

わずか3.8リットルでしっかり流す秘密は、その特殊な構造にあります。



水道から直接流れる水（トルネード洗浄）と、内蔵タンクから加圧されて流れる水（ゼット洗浄）の二つの水流を混合して、少ない水でパワフルに洗浄するのだそうです。

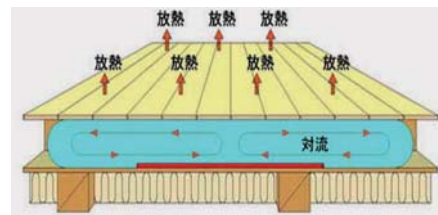
4人家族が毎日5回使用すると、1回10リットルのトイレと比較して、1年間に5万リットル（浴槽250杯分）もの節水になるのです。

## 【床下に水の袋を並べて床暖房する「アクアレイヤー」で非常時に備える】

トイレ以外にも非常時の生活には大量の水が必要です。

かといってわざわざ備蓄水のタンクを屋外に設置するのも大変なことです。

そこで、ユニークな備蓄方法をご紹介します。



1階もしくは2階の床下空間（根太の間）に熱源（電気ヒーターや温水パイプ）を敷き、その上に「アクアレイヤー」というアルミ4層ラミネート加工した水の袋を敷き詰めて、夜間電力や昼間の太陽熱で作った熱を蓄熱して24時間暖房をする「アクアレイヤー床暖房システム」です。

水を蓄熱に利用するというのは意外ですが、この水の袋は90ミリの厚みがあり、コンクリート換算180ミリに相当する蓄熱容量を持ちます。

実は、水は同じ体積ならコンクリートの2倍、空気なら3000倍も蓄熱できる比熱の大きな物質なのです。

また、床が硬くない、無垢の床材が使える、熱源が自由（深夜電気・ガス・太陽熱・燃料電池・薪ボイラーなど）という数多くの利点があります。

そして、非常時に備えて一部の床を開閉可能（写真）にしておけば、簡単に水を取り出すことができます。

床1㎡あたり70リットルの水を長期にわたって備蓄できます。

50㎡の床であれば合計3500リットルにもなり、4人家族で最大18日間分のトイレの水洗を賄うことが可能です。

さて、取り急ぎペットボトルを保存するスペースを確保できるよう、整理整頓を始めましょう！





# Let's! 省タイムクッキング

----- 圧力鍋でスピーディにおいしく -----

## 圧力を活かし すね肉を短時間で"やわらかく"

### 牛すね肉の中華風



\* 食品カロリーー 173.0kcal (一人当たり)

### 材料 (4人分)

牛すね肉…1kg 塩…適量  
ウーロン茶…1.3L 黒こしょう…少々  
玉ねぎ…1/4個 紫玉ねぎ…1/4個  
貝割れ菜…1/5パック  
トマト(小)…8個

A オイスターソース…大さじ2杯  
酢…大さじ1/2杯  
ごま油…大さじ1/2杯  
にんにく(みじん)…大さじ1/2杯  
しょうが(みじん)…大さじ1/2杯  
豆板醤…小さじ1杯

### つくり方

1. 牛肉に塩をすり込んでおく。(約10分)
2. 圧力鍋に1.を入れ、ウーロン茶をヒタヒタに入れて黒こしょうも加え、フタをして高温で加熱する。ピンが上がれば加熱温度を下げ、約15～20分間加圧し、その後は、加熱を止めて自然放置(そのまま自然に冷まし、圧力表示ピンが下がるのを待つこと)する。
3. 圧力が下がればフタをあげ、取り出した牛肉をうす切りして水にさらす。
4. 玉ねぎと紫玉ねぎはうす切りにして水にさらす。
5. タレの材料を混ぜ合わせる。
6. お皿に牛肉と玉ねぎを盛りつけ、タレをかけ、好みでトマトや貝割れなどを添える。

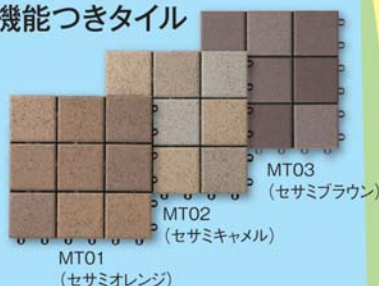
この夏、注目!

## 省エネ便利グッズ

Energy Saving Goods

### 打ち水効果をキープ 保水機能つきタイル

タイルに保水機能がついているので、打ち水の効果が長持ちします。バルコニーやベランダに敷き詰めるのも簡単です。水を含んだタイルは、温度の上昇を軽減するので、植物を夏枯れから守ってくれそう。夕方に水をまいておけば、涼しい夜が迎えられることでしょう。



打ち水効果を持続させ、バルコニーに涼しさと快適さをもたらす。(TOTO〈パーセアMTシリーズ〉)

### ホットな頭をクールに 頭皮ローションスプレー

汗ばんだり、ほてったりした頭をクールダウン。冷却ガスを吹き付けて、頭皮を瞬時に冷やします。そのほか、メントールの成分が涼感を持続させ、香りが汗臭さを忘れさせてくれます。仕事や勉強中、また、会議やスポーツのあとの、気分転換などにいかがでしょう。



頭皮に冷却ガスを噴射したあとはマッサージ。(小林製薬〈ヘッドクール〉)