



# エイシン通信

No.219 令和6年 9月号

工事実績 20.950件 / 令和6年9月2日現在

## 車に防災グッズを備えよう

車に防災グッズを載せる場合は、車中泊をすることになる可能性も視野に入れた準備が大切です。

**優先度★★★**  
(最低限常備しておきたいもの)

水と食料  
手回し式充電器  
衛生用品  
応急処置道具  
暑さ(寒さ)対策グッズ  
簡易トイレ

### 車に常備したい防災グッズ

**優先度★★☆**

睡眠時の折り畳み式マット  
懐中電灯  
ゴミ袋  
脱出ハンマー  
軍手

**優先度★☆☆**

ホイッスル  
折り畳み式水タンク  
クーラーボックス  
除菌シート・汗拭きシート



### 水と食料

救助があったとしても3日間は水や食料が届かない可能性が考えられるため、最低限の水と食料を用意しておきましょう。人間ひとりあたり1日約3リットルの水が必要と言われています。用意する水は長持ちする保存水が良いので保存水を選ぶと良いでしょう。大きなボトルより小さなボトル(たとえば、1Lを1本より、500mlを2本)の方が、持ち出しやすくトイレ用や飲料用など分けて使えるので衛生面からもおすすめです。食料は傷まない非常食や缶詰め、お菓子などを含むなるべく高カロリーのものがおすすです。

### 手回し式充電器

車内でラジオやテレビが見れるかもしれませんが、手回し式充電器があればスマホの充電もできるので便利です。手回し式であれば電池切れの不安がない点もメリットです。

### 応急処置道具

万が一災害時にけがをしたら早めの処置が肝心です。放っておくと重症化したり、菌が入ったりする危険性があります。三角巾は、骨折時の固定や、出血時の圧迫、マスク代わりに使えます。基本的な応急処置道具である絆創膏、消毒薬、ガーゼなどの最低限の処置道具もセットに入れておきましょう。下痢や腹痛、急な発熱などの体調不良も考えられるので常備薬も合わせて用意しておくことで安心です。

### 簡易トイレ

避難場所にトイレがないケースもあります。特に、車中泊ではトイレの場所が離れていて行きづらいこともあるので、家族分の簡易トイレを用意しておくことで安心です。簡易トイレは丈夫で、におい漏れもしづらい作りになっています。

車に乗っている時に被災したり、車内で避難生活をしたりするケースを想定して、車にも防災グッズを備えておくようにしましょう。今回ご紹介したアイテム以外にも、家族構成やペットの有無などによって必要になるものや量は異なります。防災セットを準備する時には、何が必要かを事前にリストアップしておくことで安心です。

## ~9がつのレシピ~



材料 (4人分)

**かぼちゃのはりはりサラダ**

かぼちゃ約1/4個(300g) ちりめんじゃこ10g 桜エビ5g  
A ドレッシング・柑橘類大さじ2(搾り汁)・しょうゆ大さじ1・オリーブオイル大さじ5・塩少々・コショウ少々  
サラダ菜適宜 白髪ネギ適宜  
赤パプリカ適宜 黄パプリカ適宜

### 作り方

- ① かぼちゃは皮付きのままピーラーで薄く切り、極細のせん切りにする。冷水に5分ほどさらし、水気をしっかり切っておく。
- ② ちりめんじゃこ桜エビはフライパンで空炒りして、冷ましておく。
- ③ ドレッシングを作る。ボウルに柑橘類の搾り汁としょうゆを合わせ、オリーブオイルを少量ずつたらしながら泡立て器で混ぜ合わせ、しっかりと乳化させる。塩・コショウで味を調える。★今回はすだちを使用。カボス、柚子、レモンなど好みの柑橘類でOK。
- ④ 1のかぼちゃを3のドレッシングで和える。サラダ菜を敷いた皿に盛り、2を散らし、白髪ネギ、パプリカをトッピングする。混ぜながら頂く。

ここがポイント!

極細の秘訣はピーラー使い。ピーラーで薄切りにしてから細切りにすると、簡単に極細のせん切りに。



## プチ情報♪

## 黄ばみ対策

### 黄ばんだ白シャツを真っ白にもどす方法

白い木綿や麻の白シャツは、黄ばんでくると目立ってしまいますね。こういう場合は、昔ながらの「煮洗い」をしましょう。水1リットルに小さじ2程度の粉せっけんを鍋に入れ、ふきこぼれに注意しながら、ぐつぐつ煮ます。衣類の大きさによりますが、時間にして10分から30分ほど。煮終わったら湯が冷めるのを待って、揉み洗いをします。台所の布巾の洗濯にもお奨めです。

- ・適応衣類 煮洗いが可能なのは、木綿や麻などの丈夫な白い生地だけです。
- ・アルミ鍋使用不可 アルミ鍋はアルカリ性の石けんと反応して黒ずみの原因に。鍋はステンレス製かほうろうを使って。



## 四国88箇所御朱印の旅

75番札所

## 五岳山 誕生院 善通寺

(ごがくざん たんじょういん ぜんつうじ)

所在地: 香川県善通寺市善通寺町3-3-1

電話番号: 0877-62-0111



## 不動産情報

### 賃貸アパート

場所: 香川県三豊市三野町  
間取: 3DK  
賃料: 42,000円  
敷金: 2ヶ月

おすすめポイント!!  
・駐車場2台無料  
・エアコン2台付



(株) エイシン

住所: 香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで 35周年

エイシン

検索