暮らしのコラム

「食中毒」の予防法

「食中毒」は、細菌が増殖しやすい梅雨や夏にかけて増えてきます。
「食中毒」を予防するために家庭でできる6つのポイントをご紹介します。

6つのポイント

POINT1 食品の購入

- ☑ 消費期限などの表示をチェック
- ☑ 持ち帰るときは肉・魚はそれぞれ分けて包む（できれば保冷剤（氷）と一緒に）
- ☑ 生鮮食品を購入したら寄り道をせずまっすぐ帰る

POINT2 家庭での保存

- ☑ 持ち帰った食品はすぐ冷蔵庫へ入れ、収納は7割程度に
- ☑ 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下をキープ
- ☑ 肉・魚は汁が漏れないように包んで保存

POINT3 下準備

- ☑ こまめに手を洗い、ゴミもこまめに捨てる
- ☑ 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- ☑ 生ものをつかった調理器具はよく洗ってから熱湯をかけて殺菌
- ☑ 肉・魚は生で食べるものから離す

POINT4 調理

- ☑ 作業前に手を洗う
- ☑ 加熱は十分に（中心部分の温度が75℃で1分間以上）
- ☑ 電子レンジの加熱は均一に
- ☑ 調理途中の食品は冷蔵庫へ

POINT5 食事

- ☑ 食事の前に手を洗う
- ☑ 長時間室温に放置しない
- ☑ 盛り付けは清潔な器具、食器を使う

POINT6 残った食品

- ☑ 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- ☑ 温め直すときは十分に加熱（75℃以上目安）
- ☑ ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる

出典：厚生労働省

地域防災ステーション®

弊社は「地域防災ステーション」として災害発生時に備え、地域の皆様と一緒に防災力を高めるために「まもりとそなえ」をお配りしています。
ぜひお手元に保管して、ご家族や近隣の皆様とご覧ください。

住まいに関するお悩みや
リフォーム全般、耐震診断まで
お気軽にご相談ください。

一級建築士事務所
株式会社 住まい工房大栄
〒579-8036 大阪府東大阪市鷹殿町 19-9

防災士のいるお店

フリーダイヤル 0120-417-646

住まい工房大栄 検索 HP

＼友だち募集中！／
LINE 公式アカウント はじめました

おうちのお掃除で使える
無料クーポンプレゼント！

地域防災ステーション®

2025 05 通信 Vol.96

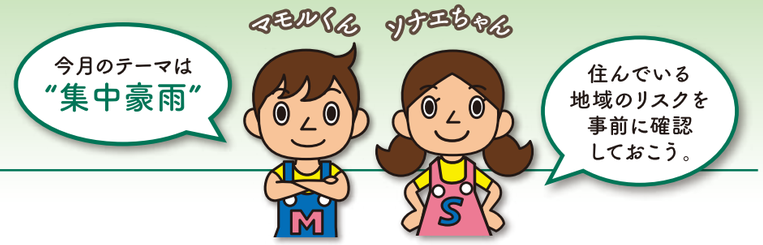
家族と暮らしを守る

まもりとそなえ

contents

- ■ 防災の基礎知識&対策–集中豪雨
- ■ 安心・快適な住まいづくり–内窓リフォーム
- ■ 防災アイデア–「水のう入り防水壁」のつくり方
- ■ 防災レシピ–備蓄食材を活用「切り干し大根のすりごま煮」

防災の基礎知識&対策



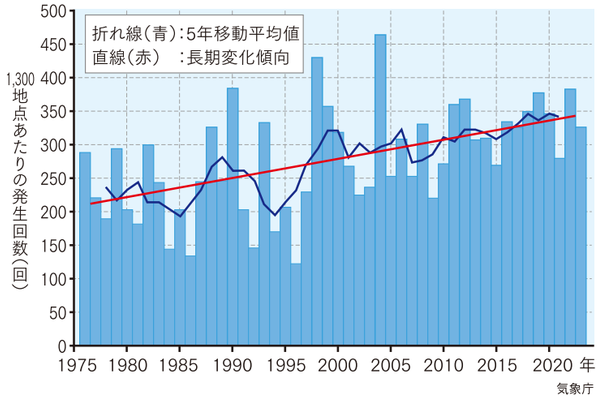
〈集中豪雨〉

日本では季節の変わり目に前線が停滞し、しばしば大雨を降らせます。短時間に狭い範囲で非常に激しく降る雨（集中豪雨）が頻発し、平野部では浸水被害が、山間部では土砂災害が毎年のように発生し、近年では過去に豪雨での災害がなかった地域でも被害が発生しています。

〔大雨に関する用語解説〕

- **梅雨（つゆ）** 毎年6～7月に続く長雨。継続的に雨が降る。
- **ゲリラ豪雨** 突然発生する局地的な強い雨。（集中豪雨のひとつ）短時間で強烈に降るため、予測が難しい。
- **線状降水帯** 積乱雲が帯状に連なり、同じ場所で長時間大雨を降らせる現象。

●［全国アメダス］1時間降水量50mm以上の年間発生回数



気象庁

〔雨の強さと被害〕

大雨は、がけ崩れや洪水・浸水を引き起こします。降水量が少なくても長時間降り続けると被害が大きくなることもあります。

1時間雨量（ミリ）	予報用語	雨の降り方
10以上～20未満	やや強い雨	ザーザーと降る。家の中では雨の音で話し声がよく聞きとれない。
20以上～30未満	強い雨	どしゃ降り。小さな川や道路わきの溝から水があふれる。
30以上～50未満	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る。道路が川のようになり、山崩れやがけ崩れが起きやすくなる。
50以上～80未満	非常に激しい雨	滝のように降る。マンホールから水がふき出す。
80以上	猛烈な雨	恐怖を感じる。雨による大きな災害が起きる危険があり、厳重な警戒が必要。

気象庁

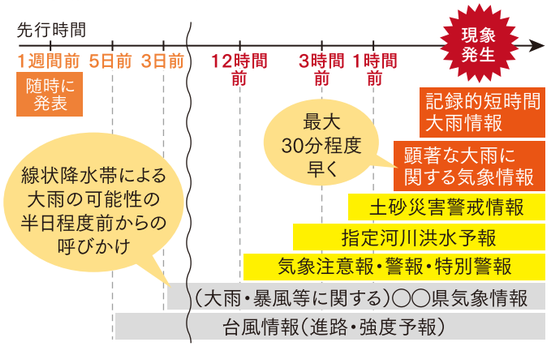
防災気象情報を活用

段階的に発表される防災気象情報全体を活用しましょう。

気象庁が発表している「防災気象情報」に注意し、情報が出されたら、危険な場所（土砂災害警戒区域や浸水想定区域など、災害が想定される区域）にいる方は、市町村から発令されている避難情報に従い、直ちに適切な避難行動をとります。

【顕著な大雨に関する気象情報】

「顕著な大雨に関する気象情報」は、大雨による災害発生の危険度が急激に高まっている中で、線状の降水帯により非常に激しい雨が同じ場所で降り続いている状況を「線状降水帯」というキーワードを使って解説する情報です。この情報は警戒レベル4相当以上の状況で発表されます。



避難するときの注意点

危険を感じたら以下の点に注意して早目に避難しましょう。

❶ 動きやすく、安全な服装で

レインコートを着て、できればヘルメットで頭を保護し、運動靴を履きます。長靴は中に水が入り、歩けなくなるため厳禁です。

❷ 避難するルート

できるだけ河川や斜面から離れた高い道路を通ります。道路が冠水すると側溝やマンホールに気づきにくくなります。棒や傘などで確認しながら歩きましょう。

❸ アンダーパスに注意

アンダーパスとは、鉄道や道路などの下を通る道路で、周辺の地面よりも低くなっている場所です。近年アンダーパスの冠水による車両の水没事故などが多発しています。大雨時は不用意に侵入しないようにしましょう。

❹ 屋内避難

浸水が発生し、深さが50cm以上となっている場合は、歩行が困難なため無理に避難しないようにしましょう。頑丈な建物のできるだけ高い階に避難します。近くに山や崖がある場合は、離れた部屋に避難します。

安心・快適な住まいづくり

内窓リフォーム

簡単リフォームで夏も冬も快適に。
窓の断熱化は手軽さで内窓リフォームが最も選ばれています。

今ある窓はそのままで内側に樹脂製の内窓を取付けて二重窓に。

リビングはもちろん、さまざまなお部屋におすすめ

YKK AP　内窓プラマードU

内窓リフォームは補助金が使えます

先進的窓リノベ2025事業（環境省）

断熱性の高い窓やドアへのリフォームに対して支援。
最大200万円／戸（※補助率50%相当）

詳しくは
🔍 先進的窓リノベ2025事業
https://window-renovation2025.env.go.jp

防災アイデア & 防災レシピ

アイデア　「水のう入り防水壁」のつくり方

「水のう」とはポリ袋などに水を入れたもので、段ボール箱と組み合わせて防水壁として「土のう」の代用ができます。

用意するもの

- □段ボールの空き箱（できるだけ大きさを揃える）
- □ブルーシート（レジャーシートでも可）
- □ポリ袋（40ℓ・段ボール数の2倍）
- □ガムテープ

つくり方

- ●ポリ袋に1/3～半分程度水を入れ、空気を抜き、しっかり口を結ぶ。さらに空のポリ袋で二重に包み、口を結ぶ。（水のう完成）
- ●水のうを段ボール箱に入れ、必要数作る（必要幅分）
- ●段ボール箱をガムテープで閉じる。
- ●防水したい箇所にブルーシートを敷き、段ボール箱を並べて巻き込んで包む。

Check!

土を入れたプランターや、水を入れた10～20ℓのポリタンクをブルーシートで巻き込んで使用することもできます。

レシピ　備蓄食材を活用した簡単クッキング

「切り干し大根のすりごま煮」

乾物は常備しておくと便利！

材料（2～3人分）

- ▶切り干し大根 30グラム
- ▶白すりごま 大さじ2 ★
- ▶めんつゆ（3倍濃縮） 大さじ1 ★
- ▶水 大さじ4 ★
- ▶糸唐辛子（あれば）適量

1. 切り干し大根は、袋の表示に従ってもどし、水けをごく軽く絞る
2. 耐熱容器に 1 と ★を入れて混ぜ合わせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ（600W）で4分程度加熱する。
3. 器に盛り、あれば糸唐辛子を飾り完成。

レシピは「東京都板橋区防災レシピ」より

ホームページはこちら▼
https://www.city.itabashi.tokyo.jp/bousai/bousai/1029032/1031493.html