

東北関東大地震で被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

今、あらためて「備える」 —計画停電—

節電推奨エリア



今回の東北関東大震災では、多数の被害があり、たくさんの方が被災されています。心よりお見舞い申し上げます。
こちらの地域でも大きな揺れがありました。さいわい南畑では大きな被害はなかった模様ですが、計画停電が実施されたり、一時的に店頭の商品や燃料などが不足するなど、混乱も見られました。あらためていかに備え、行動するか、いくつかまとめてみました。

(取材/武田秀規、行川哲哉、野本巳智子、三塚好江、表紀子、吉原松江、砂川弘子)

【計画停電に備える

〔冷蔵庫の準備〕

要冷蔵、要冷凍品を減らす

停電により家庭で一番影響を受けるのは冷蔵庫になります。まずは生ものや冷凍室で保存しなければならぬ物を、極力消費しておくことが大切になります。常温で保存可能なものは、計画停電中は冷蔵庫に入れておかず、冷蔵庫から出しておくことにより、無駄な電力消費を防ぐことができます。

事前の保冷剤の準備

停電中に保冷剤を多く入れておくことで冷蔵庫

冷凍室の温度を保つことができます。通電中により多くの保冷剤を凍らせて準備しておきましょう。

保冷剤が準備できない場合、ペットボトルやチャック付き冷凍用保存バツク、冷凍温度に対応しているプラスチックの保存容器などに水をいれて凍らせておけば保冷剤の替わりになります。(その際ペットボトルなどは水を満タンにすると破裂の恐れもあるので、余裕をもった量に)

冷たさを保つためには、より多くの保冷剤を使い、保冷剤で保冷した

い食品を挟み、それをタオルで巻いておくようにします。保冷したい食品が少ない場合、上記のようににした状態で冷凍室よりも空間の狭い保冷バツクにいれておくと、より冷たさを保つことができます。

扉の開閉は短く少なく、冷蔵庫の扉を開けるとにより中の冷気が逃げてしまうので、停電中どうしても扉を開けたい場合は、可能な限り回数を減らし短い時間で、冷凍品が溶けてしまつたら

冷凍していた物が一度解凍されてしまつたら再

冷凍することは食品衛生上おすすめてできません。その日のうちに調理しましょう。

霜溶けの対策

冷蔵庫の電気が止まると霜がたまっていく場合など、水となって出てくる可能性があります。現在の多くの冷蔵庫には下に水受けがついています。そこからは溢れてしまった場合は冷蔵庫の下が水浸しになります。近くに電源があると危険なので、念のため、水受けの近くに雑巾を敷いておき、電源コードがその辺りに障らないよう注意しながら、電源コードがその辺りの方をしておきましょう。



【計画停電に備える

〜炊飯など】

ご飯の準備

電気の炊飯器を利用し
てご飯を炊いている場合
停電により炊飯できなく
なります。通電時にあら

かじめ炊いておき、食べ
たい場合はチャーハンに
したり、蒸し器を使っ
たり、チャック付き保存袋
にご飯を入れ、湯煎して
温めることは可能です。

鍋でご飯を炊く方法

ガスコンロやカセット
コンロなどの熱源でご飯
を炊くことは可能です。

お米を研ぐ

米と、米の量の1.2倍の
水を鍋に入れ、30分ほど
浸しておく

強火で点火し沸騰した
ら2分間沸騰のまま

弱めの中火で10分間

炊く

火を止めて蓋をしたま

ま15分蒸らす

土鍋や鋳物鍋など厚めの

鍋で炊いた方が失敗なく
美味しくできます。鍋の
厚みやご飯の量、火の強
さによっても時間は変わ
ってきますので調整して
みてください。

換気を忘れずに

ガスコンロやカセット
コンロで調理をする際に
停電していると、換気扇
を使うことができないた
め、窓を開けるなど換気
を忘れないようにしまし
よう。

給湯機が使えない場合

も

ガスの給湯機であつて
も、電気を使ったりモ
ンでコントロールしてい
る物が多くあります。そ
の場合、時間中はお湯が
使えなくなるので、入浴
など予め時間をチェック
しておきましょう。

電気ポットをやめて

「まほうびん」を

通電時から節電のため
電気ポットは使わず「ま

ほうびん」にお湯を沸か
しておきましょう。

【計画停電に備える

〜日常生活での準備】

携帯電話などの充電を
しておく

携帯電話など停電中に
も使えるものは、あらか
じめ充電しておきましょ
う。最近ではソーラー式
充電池もありますので、
そのような物を準備して
おくと安心できます。

懐中電灯の準備

計画停電は時間帯によ
り夜に実施される可能性
もあります。余震の可能
性もある状態でロウソク
を使うのは危険です。乾
電池で使える懐中電灯を
準備しておきましょう。
ラジオ、ワンセグの準
備

計画停電中も情報源と
してラジオやワンセグテ
レビを準備しておくこと
は必要です。乾電池式の

ラジオの準備や、携帯の
充電をしておくことも必
要です。携帯電話のワン
セグ受信は電池消費が早
いので、乾電池式の充電
器も準備しておきましょ
う。

計画停電により断水の
可能性も

停電になると水道施設
に電気を送ることができ
なくなり、自家発電機能
がない一部の水道施設で
は断水になる可能性もあ
ります。

水の準備

飲み水の準備としてヤ
カンや鍋などに、水洗ト
イレ用などに浴槽にも水
を溜めておきます。

きれいな水を溜める容
器を代用する方法

使っていない40リットル
くらいのポリ袋があれば、
きれいな水を溜めておく
のに大変に重宝します。
掃除用のバケツやダンボ
ールの箱にでも、そこに

ポリ袋を広げて水を溜め
ます。水漏れが心配なら、
浴室や台所のシンクに置
いておく方が良いです。

「阪神・淡路大震災」の
被災者の方が、断水が長
く続いて給水車が来て
も、水を入れる容器が足
りなくて苦労したときに
考え出した方法だそうで
す。

トイレの準備

最近では、水道を電気で
くみ上げるタイプがあ
り、その場合は、停電で
水が出なくなりません。そ
のときのために、浴槽な
どに水をためておくこと
いでしよう。

1日数時間程度の計画

停電（輪番停電）であれ
ば、これらの準備をする
ことにより家庭でも最小
限の不便で過ごすことが
できます。余計な心配を
しないで済むよう、準備
をしておきましょう。